

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**ISLAMIC COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (ICBT) UNTUK
MENURUNKAN ADIKSI GAME ONLINE PADA SISWA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 23
PEKANBARU**

TESIS



Disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan
mendapatkan gelar Magister Sain
Program Studi Psikologi Program Magister
Peminatan Psikologi Pendidikan

Oleh

Aidia Rasyid

NIM. 21860215305

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI PROGRAM MAGISTER
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM
RIAU
2021**



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**ISLAMIC COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (ICBT)
UNTUK MENURUNKAN ADIKSI GAME ONLINE
PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 23 PEKANBARU**

Oleh
Aidia Rasyid
NIM : 21860215305

Telah dinyatakan memenuhi syarat untuk diujikan pada Ujian Tesis pada tanggal 9 Februari 2021.

Pembimbing I

Prof. Dr. Hairunas, M.Ag
NIP. 19720828 200604 1 002

Tanggal
15 Januari 2021

Pembimbing II

Dr. Vivik Shofiah, M.Si
NIP. 19761015 200501 2 004

Tanggal
18 Januari 2021

Mengetahui

Ketua Program Studi Psikologi Program Magister
Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
Ttd

Dr. Vivik Shofiah, M.Si
NIP. 197610152005012004



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta Milik UIN Suska Riau

PENGESAHAN PENGUJI

Tesis yang ditulis oleh

Nama Mahasiswa : AIDIA RASYID

NIM : 21860215305

Judul Tesis : *ISLAMIC COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (ICBT) UNTUK MENURUNKAN ADIKSI GAME ONLINE PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 23 PEKANBARU*

Telah dipertahankan didepan Panitia Ujian Magister Psikologi (S2) Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, dan disetujui untuk memenuhi sebagian dari syarat-syarat guna memperoleh gelar Magister Psikologi (M.Psi).

Diuji pada :

Hari / Tanggal : Selasa, 9 Februari 2021
Bertepatan dengan : 27 Jumadil Awal 1442 H

TIM PENGUJI

Ketua

Dr. Hj. Nurhasnawati M.Pd
NIP. 19680206 199303 2 001

Sekretaris

Dr. Vivik Shofiah, M.Si
NIP. 19761015 200501 2 004

Penguji I

Dr. Zuriatul Khairi, M.Ag, M.Si
NIP. 19651028 198903 1 005

Penguji II

Dr. Harmaini, M.Si
NIP. 19720724 200701 1 019

Penguji III

Prof. Dr. Hairunas, M.Ag
NIP. 19720828 200604 1 002



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

PERNYATAAN KEASLIAN DAN PERSYARATAN PUBLIKASI

Saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

Tesis yang berjudul :

"Islamic Cognitive Behavioral Therapy (ICBT) Untuk Menurunkan Adiksi Game Online Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 23 Pekanbaru"

Tesis ini adalah karya penelitian saya sendiri dan tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik serta tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang tertulis dengan acuan yang disebutkan sumbernya, baik dalam naskah karangan dan daftar pustaka. Apabila ternyata dalam naskah tesis ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi, baik tesis beserta gelar magister saya dibatalkan serta diproses sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

2. Publikasi sebagian atau keseluruhan isi tesis pada jurnal atau forum ilmiah harus menyertakan tim promotor sebagai *author* dan Magister Psikologi Universitas Sultan Syarif Kasim Riau sebagai institusinya.

Apabila saya melakukan pelanggaran dari ketentuan 1 dan 2, maka saya bersedia mendapatkan sanksi akademik yang berlaku.

Pekanbaru, 9 Februari 2021
Mahasiswa,



Aldia Rasyid
NIM. 21860215305

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Karya ini dipersembahkan untuk Orang-orang yang disayangi :

Ayahanda Syafii M, Noer dan Ibunda Syahniwar
 Saudaraku Adinda Diana Syafni, Kakanda Eda Syafni, Kakanda Nofriwandi, Hamdani, serta keponakannku Sabrina dan Muhammad Ibnu Wildan

Terakhir kupersembahkan untuk semua orang baik yang berada dalam kehidupanku.



MOTTO HIDUP

Jika menginginkan pembaharuan, anda mesti
berhenti mengerjakan sesuatu yang lama secara
terus menerus

*(If you want something new, you have to stop
doing something old)*

(Peter Drucker)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji hanya milih Allah SWT, karena dengan limpahan rahmat dan karunia-Nya jualah penulis mampu menyelesaikan Tesis dengan judul *Islamic Cognitive Behavioral Therapy untuk Menurunkan Adiksi Game Online Pada Siswa SMP Negeri 23 Pekanbaru*. Sholawat beserta salam semoga senantiasa dihadiahkan kepada Baginda Nabi besar Muhammad SAW, yang setiap sikap dan perilakunya merupakan akhlak mulia.

Penyelesaian tesis ini tidak terlepas dari dorongan, bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak secara moril maupun materil, maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan ribuan terima kasih yang tak terhingga kepada Ayahanda Syafi'i M. Noer dan Ibunda Sahniwar yang selalu mendo'akan untuk dapat menyelesaikan pendidikan di Program Magister Psikologi ini. Penulis juga ingin menyampaikan penghargaan yang tulus kepada semua pihak yang telah banyak memberi petunjuk, bimbingan, dorongan dan bantuan dalam penulisan Tesis ini, baik secara langsung maupun tidak langsung.

1. Bapak Prof. Dr. H.Suyitno, M.Ag. selaku PLT Rektor UIN Suska Riau.
2. Bapak Prof. Dr. Hairunas, M.Ag selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Suska Riau
3. Bapak Dr. Yasmarudin Badarnsyah Lc, MA (Wakil Dekan I), Ibu Dr. Zulhidah, M.Pd (Wakil Dekan II), Ibu Dr. Nurhasnawati, M.Pd selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi UIN Suska Riau.
4. Ibu Dr. Vivik Shofiah selaku Ketua Program Studi Magister Psikologi UIN Suska Riau.
5. Ibu Dr. Amirah Diniaty, M.Pd. Kons. selaku Penasehat Akademik, yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, motivasi untuk berprestasi
6. Bapak Prof, Dr. Hairunas, M.Ag sebagai Pembimbing I, Ibu Dr. Vivik Shofiah, M.Si Sebagai Pembimbing II, yang senantiasa memberikan bimbingan, motivasi dan meluangkan waktu untuk kesempurnaan tesis ini.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

7. Bapak Dr. H. Zuriatul Khairi, M.Ag. M.Si. sebagai Narasumber I dan Bapak Dr. Harmaini, M.Si. Sebagai Narasumber II yang telah memberikan kritikan dan saran untuk perbaikan tesis ini menjadi lebih baik.
8. Ibu Hj. Efa Dewi, M.Pd selaku Kepala Sekolah Menengah Pertama Negeri 23 Pekanbaru, yang telah membantu penulis memperoleh data yang diperlukan dalam penyusunan Tesis ini.
9. Ibu Dra. Sumarni, Satialisa, S.Pd dan Sri Wijianti sebagai Guru Bimbingan Konseling di Sekolah Menengah Pertama Negeri 23 Kota Pekanbaru yang telah bersedia untuk menjadi eksperimenter dan memberikan data dalam penelitian ini .
10. Buat staff Jurusan Magister Psikologi Ibu Faidza S.Psi yang bersedia membantu penulis dalam hal administrasi di jurusan Psikologi UIN Suska Riau.
11. Keluargaku tercinta saudaraku Diana Syafni, Eda Syafni, Nofriwandi, Hamdani yang selalu support penulis dalam menyelesaikan tesis ini.
12. Sahabat penulis Heru Moerdani dan Anggi Dharma yang senantiasa menjadi sahabat yang selalu ada dalam setiap kondisi.
13. Kak Maya Rahmawati Abdullah dan Teh Sumarni terimakasih selalu *support*.
14. Semua sahabat penulis di Magister Psikologi angkatan 2018 yaitu uki, arindia, kak ayu, fini, andri, devi, Mela, Fia, Inaz, Alfi, Kak lina, kak ame.

Karya tulis ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis meminta pembaca untuk memberikan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan Karya Tulis ilmiah berikutnya.

Pekanbaru, 28 Desember 2020

Aidia Rasyid



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
PERSEMBAHAN	iv
MOTTO HIDUP	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
ABSTRAK	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Masalah Penelitian	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Adiksi <i>Game Online</i>	9
2. Pendekatan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> untuk menurunkan Adiksi <i>Game Online</i>	22
3. <i>Islamic Cognitive Behavioral Therapy</i> Untuk Menurunkan Adiksi <i>Game online</i>	34
B. Kajian Penelitian yang Relevan	52
C. Kerangka Berpikir	56
D. Hipotesis Penelitian.....	58
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	59



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

B. Tempat dan Waktu Penelitian	59
C. Desain Penelitian.....	59
D. Populasi dan Sampel Penelitian	60
E. Variabel Penelitian	61
F. Definisi Operasional Variabel.....	61
G. Prosedur Penelitian.....	61
H. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	64
I. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	65
J. Teknik Analisis Data.....	67

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian	68
B. Profil Tempat Penelitian	71
C. Analisis Perbandingan Perubahan dari Hasil Intervensi <i>Islamic Cognitive Behavioral Therapy</i>	72
D. Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen	74
E. Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol	74
F. Diagram Perkembangan Adiksi Game Online Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	75
G. Uji Asumsi	76
H. Uji <i>Independent Sample T-Test</i>	77
I. Hasil <i>N Gain Score</i>	78
J. Pembahasan Hasil Intervensi <i>Islamic Cognitive Behavioral Therapy</i> untuk Menurunkan Adiksi Game <i>Online</i>	79

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	94
B. Saran.....	94

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel II.1	Gejala-gejala Adiksi <i>Game Online</i>	15
Tabel II.2	Sesi intervensi <i>Islamic Cognitive Behavioral Therapy</i> untuk adiksi <i>game online</i>	46
Tabel III.1	Desain <i>Pretest-Posttest Control Group Design</i> Pendekatan ICBT untuk menurunkan adiksi <i>game online</i> pada siswa.....	60
Tabel III. 2	Kategorisasi Tingkat Adiksi	62
Tabel III.3	<i>Blue print</i> skala IGDS9-SF.....	65
Tabel III.4	Validitas Instrumen	66
Tabel III.5	Reliabilitas Instrumen.....	66
Tabel III.6	Kategorisasi Tafsiran Skor Gain	67
Tabel IV.1	Kelompok Eksperimen	68
Tabel IV.2	Kelompok Kontrol.....	69
Tabel IV.3.	Jadwal Sesi Konseling ICBT.....	69
Tabel IV.4	Identitas Sekolah	71
Tabel IV.5.	Perbandingan Perubahan dari Hasil Intervensi <i>Islamic Cognitive Behavioral Therapy</i>	72
Tabel IV.6.	Hasil Pretest-Posttest Kelompok Eksperimen	74
Tabel IV.7.	Hasil pretest-posttest kelompok kontrol.....	74
Tabel IV.8.	Tabel Tests of Normality.....	76
Tabel IV.9.	Uji Homogenitas.....	77
Tabel IV.10.	Uji Independent Sample T-Test	78
Tabel IV.11.	Hasil N gain Score	78
Tabel IV.12.	Perubahan aktivitas bermain <i>game online</i> siswa dengan teknik BA.	85

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR GAMBAR

Gambar II.1	Gejala adiksi <i>game online</i>	14
Gambar II. 2	Intervensi <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>	23
Gambar II. 3.	Model Pendekatan CBT-IA (Kimberly S. Young and Matthias Brand 2017).....	27
Gambar IV.1	Diagram perkembangan Adiksi <i>Game Online</i> kelompok Eksperimen	75
Gambar IV.2	Diagram Perkembangan Adiksi <i>Game Online</i> Kelompok Kontrol.....	76



ABSTRAK

Aidia Rasyid, 2021. *Islamic Cognitive Behavioral Therapy (ICBT) untuk Menurunkan Adiksi Game Online* pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 23 Pekanbaru
Tesis Magister Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Adiksi *game online* menyebabkan berbagai permasalahan pada siswa SMP Negeri 23 Pekanbaru. Oleh karena itu, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas *Islamic Cognitive Behavioral Therapy* dalam menurunkan adiksi *game online* pada siswa SMP Negeri 23 Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan *pretest-posttest control group design*. Penelitian ini diberikan kepada 10 siswa SMP Negeri 23 Pekanbaru yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu 5 siswa pada kelompok eksperimen dan 5 siswa pada kelompok kontrol secara random selama 10 sesi. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Internet Gaming Disorder Scale-Sort Form (IGDS9-SF)*. Hasil analisis dengan uji *N-Gain Score* menunjukkan bahwa *Islamic Cognitive Behavioral Therapy* efektif dalam menurunkan adiksi *game online* dengan skor 0.69.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



ABSTRACT

Aidia Rasyid, 2021. *Islamic Cognitive Behavioral Therapy (ICBT) In Reducing Student Online Game Addiction At State Junior High School 23 Pekanbaru*

Thesis Magister of Psychology at State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Online game addiction caused various problems to students of State Junior High School 23 Pekanbaru. Therefore, this research aimed at knowing the effectiveness of Islamic Cognitive Behavioral Therapy (ICBT) in reducing student online game addiction at State Junior High School 23 Pekanbaru. Pretest-posttest control group design was used in this research. This research was conducted to 10 students of State Junior High School 23 Pekanbaru, and they were divided into 2 groups—5 students in experimental group and 5 others in control group. They were selected randomly for 10 sessions. The measuring instrument used in this research was Internet Gaming Disorder Scale-Sort Form (IGDS9-SF). The result of analyzing with N-Gain Score test showed that Islamic Cognitive Behavioral Therapy was effective in reducing online game addiction with the score 0.69.

Keywords: *Islamic Cognitive Behavioral Therapy, Online Game Addiction*

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



ملخص

أيدي رشيد. العلاج السلوكي الإدراكي الإسلامي (ICBT) لتقليل إدمان الألعاب عبر الإنترنت لدى تلاميذ المدرسة المتوسطة الحكومية ٢٣ بكنبارو قسم علم النفس للدراسات العليا بجامعة السلطان الشريف قاسم الإسلامية الحكومية رياو

إدمان الألعاب عبر الإنترنت يسبب حدوث مشكلات مختلفة لتلاميذ المدرسة المتوسطة الحكومية ٢٣ بكنبارو. ولذلك يهدف هذا البحث إلى معرفة فعالية العلاج السلوكي الإدراكي الإسلامي (ICBT) لتقليل إدمان الألعاب عبر الإنترنت لدى تلاميذ المدرسة المتوسطة الحكومية ٢٣ بكنبارو. واستخدم فيه تصميم المجموعة الضابطة للاختبار القبلي والبعدي. وتم إشراك ١٠ تلاميذ في هذا البحث وهم موزعون إلى المجموعتين بشكل عشوائي، ٥ تلاميذ في المجموعة التجريبية والباقيون في المجموعة الضبطية لمدة ١٠ جلسات. وأداة القياس المستخدمة هنا هي نموذج تصنيف اضطراب ألعاب الإنترنت (IGDS9-SF). ونتيجة تحليل البيانات الذي تم من خلال اختبار *N-Gain Score* دلت على أن العلاج السلوكي الإدراكي الإسلامي (ICBT) فعال لتقليل إدمان الألعاب عبر الإنترنت بنسبة ٠,٦٩.

الكلمات الأساسية: العلاج السلوكي الإدراكي الإسلامي، إدمان الألعاب عبر الإنترنت.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada era revolusi industri 4.0 ini berbagai konten hiburan yang tersedia di internet berkembang begitu pesat. Pada masa ini ditandai dengan tranformasi teknologi digital dan internet yang dapat dimanfaatkan untuk mengakses berbagai konten hiburan. Salah satu konten tersebut adalah *game online*.

Game online merupakan konten yang diminati oleh masyarakat. Diantara *game online* yang paling diminati seperti *free fire*, *pubg* dan *mobile legend*. Ketiga *game* tersebut dapat diunduh dengan mudahnya melalui aplikasi dalam *smartphone*.

Game online diakses oleh berbagai usia, mulai dari anak-anak, remaja hingga dewasa. Semua jenis *game online* diunduh melalui *smartphone* tanpa penyaringan. *Game* yang diunduh oleh anak-anak dan remaja merupakan *game* yang sama dimainkan oleh orang dewasa. Artinya setiap *game online* tidak memiliki batas usia untuk memainkannya.

Pada tahun 2019, pasar *game* global merilis pendapatan *game online* sekitar 152,1 miliar US\$, naik 9,6% dari tahun sebelumnya. Negara tertinggi pengguna internet adalah China sekitar 850 juta, pendapatan Tiongkok sekitar US\$ 34,4 miliar dari total populasi 1.402.940.000 penduduk (IDN, 2019).

Survey Vasiliu, et al, (2016) pada siswa Korea dengan populasi 2.024 orang dengan menggunakan kriteria DSM-5 ditemukan 5,9% dari populasi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

yang diteliti mengalami adiksi *game online*, sedangkan 8% dari populasi beresiko tinggi mengalami adiksi *game online*.

Indonesia menurut data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2019) data pengguna internet sebanyak 171,17 Juta jiwa dari 264 juta total penduduk Indonesia (64.8%). Perilaku pengguna internet untuk konten hiburan yang sering dikunjungi adalah menonton video 45.3% bermain *game* 17.1 % sedangkan 13,3% lainnya untuk menonton pertandingan, radio dll. Dengan demikian *game online* merupakan konten hiburan kedua tertinggi yang diakses masyarakat.

Tingginya persentase peminat *game online* menyebabkan pemerintah Provinsi Riau melakukan upaya pencegahan dengan menerbitkan surat edaran tentang batasan siswa menggunakan *gadget* di sekolah (Tribune Pekanbaru, 2019). Hal ini merupakan bentuk kekhawatiran pemerintah tentang dampak negatif dari gawai yang digunakan siswa. Berbagai konten permainan ditawarkan dalam gawai yang dimiliki oleh siswa seperti *game* dapat menyebabkan mereka lebih tertarik dengan permainan *game online* dari belajar.

SMP Negeri 23 Pekanbaru merupakan salah satu sekolah yang menerapkan peraturan dilarang untuk membawa gawai ke sekolah. Perihal aturan tersebut pihak sekolah telah memberikan sosialisasi kepada seluruh siswa dari kelas tujuh hingga kelas Sembilan. Sementara itu surat pemberitahuan diberikan kepada orang tua tentang pelarangan penggunaan *gadget* di sekolah untuk pencegahan dari bermain *game online*.

Bermain *game online* terlalu lama akan beresiko adiksi pada remaja.

Hafeez1, et.al (2017) menyebutkan ada beberapa ciri-ciri orang adiksi *game online* diantaranya, obsesi yang sangat kuat terhadap *game online*, menghabiskan waktu dengan bermain *game online*, perilaku yang tidak terkendali ketika bermain *game online*, kehilangan minat dalam aktivitas sosial. Dalam berbagai penelitian menyebutkan adiksi bisa mulai dari level kecanduan rendah hingga tinggi (Xu, et. al, 2012).

Game online memiliki *benefit* namun juga memiliki efek negatif bagi penggunaanya (Young, 2009). Kuss, et al (2012) menjelaskan bahwa adiksi *game online* berhubungan dengan berbagai macam simptom psikofisiologis dan psikologis dengan berbagai dampak negatif. Menurut Griffiths, et.al (2012) menyebutkan bahwa ada beberapa dampak psikososial dari *game online* yaitu hilangnya waktu di tempat kerja, kurang perhatian pada pendidikan yang mengarah pada prestasi akademik dan minat yang rendah, mengabaikan hubungan dekat anggota keluarga dan teman, penurunan istirahat dan tidur, depresi, mengabaikan tujuan hidup, meningkatkan kesepian, perilaku agresif, kognisi maladaptif; kekurangan perhatian, bahkan sampai pada pikiran untuk bunuh diri. Oleh karena itu perlu perhatian berbagai praktisi untuk upaya preventif dari dampak tersebut.

Kemudian obsesi terhadap permainan menimbulkan kemunduran hubungan di dalam kehidupan nyata, kurang perhatian, agresif, serta sikap bermusuhan, stres, disfungsi koping, prestasi akademik rendah, masalah dengan memori verbal, merasa tidak bahagia dan sendirian. Selain itu, dampak

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

psikosomatis yang dapat terjadi antara lain masalah tidur dan beberapa masalah psikosomatis lainnya.

Smyth dalam (Beranuy, 2013) menyatakan permainan *game online* dapat menyebabkan gangguan kesehatan, kualitas tidur rendah, memiliki masalah serius soal sosialisasi di dalam kehidupan nyata, dan performansi akademik yang buruk. Karakter permainan yang bersifat berkembang, baik secara fisik maupun intelegensi, menarik pemain untuk beberapa saat harus tetap bermain, beberapa saat yang berakumulasi menjadi berjam-jam. Pemain seperti masuk di dalam kehidupan dunia virtual hingga melupakan kebutuhan kebutuhan dunia nyata yang harus dipenuhi. Ng & Hastings (2005) mengungkapkan bahwa pemain *game online* memiliki lebih banyak masalah dibandingkan pemain *offline video game*. Hal ini disebabkan waktu yang digunakan lebih dari delapan jam sehari, sehingga muncul berbagai dampak negatif.

Disamping itu dampak psikologis dari adiksi *game online* terhadap masing-masing penduduk di setiap negara juga berbeda. Perbedaan ini disebabkan oleh kepuasan hidup masyarakat, jarak kekuasaan, dan budaya maskulinitas (Cheng, et al, 2018). Dengan demikian ada faktor lain seperti budaya yang menyebabkan individu adiksi *game online*.

Selanjutnya observasi awal penulis terhadap siswa yang bolos di SMP Negeri 23 Pekanbaru salah satu alasannya mengapa mereka bolos adalah untuk bermain *game online* di warung internet. Peneliti juga melihat beberapa warung internet di Kota Pekanbaru dipenuhi siswa yang memakai seragam

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

sekolah sedang asyik bermain. Hal ini merupakan indikasi awal tentang gejala dari adiksi *game online* yaitu upaya gagal dalam mengendalikan partisipasi dalam bermain *game*.

Fenomena *game online* merupakan fenomena permainan yang sangat populer sejak tahun 2012 dimana lebih dari satu miliar orang memainkan permainan tersebut (Kuss, 2013). Pada saat ini jenis permainan seperti *mobile legend*, *PUBG*, *free fire*, merupakan permainan yang sangat digemari dikalangan remaja. Bahkan untuk membeli *voucher game* ini remaja rela menggunakan segala cara baik itu mencuri dan lain sebagainya. Oleh karena itu permasalahan manusia beberapa tahun kedepan akan berkaitan dengan adiksi *game online*, karena pada saat ini jika diamati manusia tidak bisa jauh dari *gadget*.

Dengan demikian perlu kajian tentang bentuk intervensi psikologis yang dapat menurunkan adiksi *game online*. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan oleh konselor dengan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). CBT merupakan metode yang bertujuan untuk mengurangi gangguan dan disfungsi psikologis dengan mengeksplorasi bagaimana integrasi penggunaan pikiran, perasaan dan perilaku berkontribusi terhadap masalah yang muncul. Tiga asumsi membentuk dasar CBT yaitu (1) Berpikir (kognisi) memediasi emosi dan perilaku, (2) Kognisi yang salah menyebabkan tekanan psikologis dan disfungsi, (3) Gangguan psikologis dan disfungsi berkurang atau dikurangi melalui modifikasi dalam kognisi dan perilaku yang salah.

Menurut D'Souza & Rodrigo dalam Summermatter, & Kaya, (2017), CBT spiritual mengikuti proses yang sama yang dengan CBT sekuler.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Perbedaannya secara spesifik adalah spritual mengintegrasikan menggunakan keyakinan dan ibadah agama untuk mendorong klien untuk mengubah pikiran dan perilakunya.

Sementara itu Pearce (2014) mengembangkan RCBT untuk 5 agama besar dunia (Kristen, Yudaisme, Islam, Budha, dan Hindu). Sementara itu Pendekatan CBT dengan mengintegrasikan spesifik nilai-nilai Islam disebut dengan *Islamic Cognitive Behavioral Therapy* (ICBT). ICBT mengacu kepada kognisi internal berdasarkan Al-Qur'an dan Hadist yang dapat melakukan perubahan terhadap pikiran dan perilaku.

Konsep khusus diperkenalkan dalam pendekatan ICBT yaitu (1) Konsep patuh *syar'i* berarti praktik tersebut harus mematuhi deklarasi Tauhid (Iman kepada Allah dan Nabi Muhammad SAW sebagai utusan Tuhan). (2) klien akan dikenalkan dengan doa kontemplatif dan *mindfull* sholat yang menghubungkan pikiran dan tindakan seseorang dengan rahmat Tuhan.(3)

Pendekatan Al-Ghazali menyoroti dampak jiwa seseorang pada pemikiran dan perilaku serta transformasi karakter untuk mencapai kebahagiaan (Sabki, et al, 2019).Oleh karena ICBT diasumsikan intervensi yang tepat untuk menurunkan adiksi *game online*.

Dengan demikian fenomena tersebut cukup menarik dikaji secara mendalam dan komprehensif melalui penelitian ilmiah guna mengungkap *Islamic Cognitive Behavioral Therapy* untuk Menurunkan Adiksi *Game Online* pada Siswa SMP Negeri 23 Pekanbaru.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

B. Masalah Penelitian

1. Identifikasi Masalah

Seperti diuraikan dalam latar belakang masalah di atas, berikut identifikasi masalah:

- a. ICBT dalam menurunkan perilaku preokupasi/salience pemain *game online*.
- b. ICBT dalam menurunkan durasi bermain *game online*.
- c. ICBT Dalam menurunkan partisipasi ketergantungan bermain *game online*.
- d. ICBT dalam menurunkan perilaku konflik pemain *game online*.
- e. ICBT dalam menurunkan mood modifikasi pemain *game online*.

2. Pembatasan Masalah

Dengan demikian supaya penelitian ini tidak luas cakupannya, maka permasalahan penelitian ini dibatasi hanya pada *Islamic cognitive behavioral therapy* dalam menurunkan adiksi *game online* pada siswa SMP Negeri 23 Pekanbaru.

3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah “Apakah *Islamic cognitive behavioral therapy* efektif dalam menurunkan adiksi *game online* pada siswa SMP Negeri 23 Pekanbaru?”

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas *Islamic cognitive behavioral therapy* dalam menurunkan adiksi *game online* pada siswa SMP Negeri 23 Pekanbaru.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis.

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur psikologi mengenai Pendekatan *Islamic Cognitive Behavioral Therapy* dapat digunakan untuk menurunkan adiksi *game online* pada siswa.

2. Manfaat Praktis

- a. Dinas Pendidikan, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai cara efektif dalam menurunkan perilaku adiktif *game online*, yaitu dengan pendekatan *Islamic cognitive behavioral therapy*.
- b. Pihak sekolah, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh konselor sebagai cara efektif dalam menurunkan adiksi *game online*, yaitu dengan pendekatan *Islamic cognitive behavioral therapy*.
- c. Siswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat mengatasi adiksi *game online* dengan pendekatan *Islamic cognitive behavioral therapy*.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Adiksi *Game Online*

a. Definisi Adiksi *Game Online*

Salah satu bentuk *internet addiction* yang dialami remaja saat ini adalah *online game addiction* atau dengan kata lain disebut dengan adiksi *game online* (Young, 2009). Beranuy, et al (2013) mendefinisikan adiksi sebagai bentuk keterikatan mendalam terhadap suatu objek yang mempengaruhi kognitif, emosi, dan perilaku yang berdampak secara signifikan dalam area berbeda di dalam kehidupan nyata para pemain.

Yee (2006) mendefenisikan adiksi *game online* sebagai perilaku individu yang ingin terus bermain *game online* yang menghabiskan banyak waktu dengan ketidakmampuan mengendalikan permainan *game online*. Selaras dengan hal tersebut Young (1996) mendefenisikan adiksi *game online* merupakan tingkah laku yang ingin terus bermain *game online* dan tidak dapat dikontrol atau tidak mempunyai kekuatan dalam menghentikan permainan.

Xu (2014) mendefenisikan bahwa kecanduan game adalah salah satu jenis kecanduan internet yang merangkum ketergantungan psikologis maladaptif pada keluarga artefak teknologi informasi. Perilaku maladaptif tersebut sendiri dapat memberi dampak terhadap

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

individu dan lingkungannya. Griffiths, (2010) mendefinisikan adiksi *game online* sebagai perilaku bermain *game* secara berlebihan yang mencakup semua komponen seperti perubahan suasana hati yang begitu cepat, toleransi, penarikan diri, konflik, dan kambuh kembali adiksi.

Dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Fifth Edition*, (DSM-5) sebagaimana disadur oleh Kuss, (2013) dinyatakan bahwa adiksi *game online* merupakan penggunaan internet untuk bermain *game* secara terus menerus, sering kali dengan pemain lain, yang mengarah ke penurunan atau tekanan klinis yang ditunjukkan dengan kriteria dalam jangka waktu 12 bulan. *World Health Organization* atau disingkat WHO (2018) memasukkan adiksi *game online* kedalam "*Internet Game Disorder*" (ICD-11).

Dari uraian beberapa ahli tersebut menunjukkan bahwa adiksi *game online* adalah perilaku seseorang yang ingin terus menerus bermain *game online* menghabiskan banyak waktu serta tidak mampu mengontrol atau mengendalikan permainannya.

b. Jenis Game Online

Setiap *game online* memiliki berbagai jenis dan karakteristik permainan. Menurut (Kuss, 2013, dan Nagygyörgy, et al., 2012) terdapat empat jenis *game online* yaitu :

- 1) *Massively multiplayer online first person shooter* (MMOFPSs) yaitu merupakan *game online* yang mendorong pemainnya untuk

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

bermain relatif sesuai dengan keinginannya. Pemain *game online* dapat melakukan permainan bersama didasarkan atensi dan kompetisi.

2) *Massively Multiplayer Online Role-Playing Games (MMORPGs).*

Multiplayer Online Role-Playing Game menawarkan berbagai insentif untuk bermain relatif terhadap genre *game* lainnya. Dari semua pemain *game online*, 46% memainkan *MMORPGs*, mengukuhkan posisi mereka sebagai *game online* paling populer. *MMORPGs* adalah semesta permainan yang dihuni oleh ribuan pemain pada saat yang sama (*multiplayer* masif) tanpa batas ruang atau waktu karena dimainkan secara *online*, dan memungkinkan pemain untuk mengadopsi berbagai persona virtual dengan avatar (bermain peran)

3) *Massively multiplayer online real-time strategy (MMORTS),*

Berbeda dengan dua jenis *game* pertama, di sini para pemain biasanya mengawasi pasukan besar dan / atau wilayah di dunia virtual, terlibat dalam pertempuran, atau menyimpulkan aliansi dengan pemain lain. Melalui manajemen yang sukses, pemain membangun status di dunia *game* dan mendapatkan penghargaan dari pemain lain.

4) *Game online* lainnya: Kategori ini mencakup semua *game online*

lainnya, seperti *game* olahraga dan balap, *game* musik / ritme, *game* sosial online multi-pemain, atau *game* strategi berbasis

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

giliran. Karena ini adalah kategori campuran, semua karakteristik khusus dan istimewa tidak dapat diuraikan. Dibandingkan dengan tiga jenis permainan lainnya, permainan ini menarik lebih sedikit pemain, tetapi pada saat yang sama proporsi pemain wanita jauh lebih tinggi.

c. Gejala Adiksi *Game Online*.

Adapun gejala adiksi *game online* menurut Lemmens (2009) adalah sebagai berikut :

- 1) Saliency: Bermain game menjadi aktivitas paling penting dalam kehidupan seseorang dan mendominasi pemikirannya (*preoccupation*), perasaan (*craving*), dan perilaku (*excessive use*).
- 2) Toleransi: Proses dimana seseorang mulai bermain *game* lebih sering, dengan demikian secara bertahap membangun jumlah waktu yang dihabiskan untuk permainan.
- 3) Modifikasi suasana hati: Pengalaman subjektif yang dilaporkan orang sebagai hasil dari keterlibatan dalam permainan..
- 4) Penarikan (*Withdrawal*) : Emosi yang tidak menyenangkan yang terjadi ketika permainan tiba-tiba dikurangi atau dihentikan. Penarikan sebagian besar terdiri dari kemurungan dan lekas marah, tetapi mungkin juga termasuk gejala fisiologis, seperti gemetar.
- 5) Relapse: Kecenderungan untuk berulang kali kembali ke pola permainan sebelumnya. Pola bermain yang berlebihan dengan cepat dipulihkan setelah periode pantang atau kontrol.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

6) Konflik: Ini merujuk pada semua konflik interpersonal yang dihasilkan dari permainan yang berlebihan. Konflik ada antara pemain dan orang-orang di sekitarnya. Konflik dapat mencakup argumen dan pengabaian, tetapi juga kebohongan dan penipuan.

Pada tahun 2013 *World Health Organization* (WHO) menetapkan bahwa adiksi *game online* merupakan *Internet Gaming Disorder*, dimasukkan dalam bagian 3 revisi kelima terbaru dari Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental (DSM-5; American Psychiatric Association 2013).

Diagnosis klinis IGD terdiri dari penggunaan internet secara terus-menerus dan berulang untuk terlibat dalam permainan, yang mengarah ke gangguan atau tekanan klinis yang signifikan selama 12 bulan. Kriteria yang diusulkan oleh APA (2013) tampaknya memiliki validitas dan akurasi diagnostik yang memadai (Ko et al. 2014). Prevalensinya, menurut American Psychiatric Association (2013), adalah antara 1 dan 7%. Bagian dari variasi ini adalah karena fakta bahwa instrumen yang berbeda digunakan dalam konteks budaya yang berbeda dan untuk usia yang berbeda (Feng et al. 2017; Ferguson et al. 2011; Müller et al. 2015; van Rooij et al. 2014).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Gambar II.1 Gejala adiksi *game online*

Gejala tersebut dilihat dalam waktu satu tahun terakhir penggunaan game online. Terdapat tanda lain yang menyertainya antara lain penarikan diri, pemantangan, perilaku menyimpang, mempengaruhi kognitif, dan kambuh kembali adiksi *game online* (Beranuy, et al., 2013). Gentile. et. al (2017) juga menjelaskan gejala adiksi *game online* dalam tabel di bawah ini.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel II.1
Gejala-gejala Adiksi *Game Online*

No	Gejala-gejala	Definisi
1	<i>Preoccupation with games</i>	Kesibukan dengan permainan, individu berpikir tentang <i>game online</i> menjadi aktivitas dominan dalam kehidupan sehari-hari.
2	<i>Withdrawal symptoms</i>	Gejala penarikan saat bermain <i>game</i> , gejala-gejala ini biasanya digambarkan seperti lekas marah, cemas, atau sedih.
3	<i>Tolerance</i>	Kebutuhan untuk menghabiskan lebih banyak waktu untuk terlibat dalam permainan
4	<i>Unsuccessful attempts to control</i>	Upaya yang gagal untuk mengendalikan atau mengurangi partisipasi dalam permainan.
5	<i>Loss of interests in previous hobbies</i>	Kehilangan ketertarikan dengan kehidupan nyata, hobi dan hiburan lainnya kecuali untuk bermain <i>game online</i> .
6	<i>Continued excssive use</i>	Terus menggunakan <i>game online</i> secara berlebihan meskipun memiliki pengetahuan tentang masalah psikososial.
7	<i>Deception</i>	Telah menipu anggota keluarga, konselings, atau orang lain mengenai jumlah permainan.
8	<i>Escape or relieve negative mood</i>	Gunakan permainan untuk melarikan diri atau menghilangkan suasana hati yang negatif (misalnya, perasaan tidak berdaya, rasa bersalah, atau kecemasan).
9	<i>Risk, Jeopardized or lost a significant relationship, carir, and education</i>	Kehilangan hubungan, pekerjaan, atau kesempatan pendidikan atau karier yang signifikan karena partisipasi dalam permainan.

Selanjutnya Chen (2018) menjelaskan tentang sembilan gejala adiksi *game online*. apabila individu memenuhi lima dari Sembilan gejala tersebut selama 12 bulan terakhir berarti siswa mengalami adiksi *game online* :

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 1) Preokupasi (*Keasyikan*). Ini mengacu pada obsesi dengan game internet karena gamer terus-menerus berpikir tentang kesempatan berikutnya untuk bermain, yang menciptakan gangguan dari melakukan fungsi sehari.
- 2) Penarikan (*Withdrawal symptoms*). Penarikan terdiri dari gejala tidak menyenangkan yang dialami selama beberapa jam (hingga beberapa hari) setelah berhenti bermain. Termasuk di dalamnya adalah kesedihan, lekas marah, marah, cemas, dan kesulitan konsentrasi, yang kesemuanya berpotensi meniru penyakit mental seperti depresi.
- 3) Toleransi (*Tolerance*). Dalam konteks game internet, toleransi menggambarkan perlunya bermain untuk jangka waktu yang lebih lama atau memperkenalkan *game* atau peralatan baru untuk mencapai perasaan kepuasan yang sama seperti yang dialami seseorang pada awalnya atau di masa lalu.
- 4) Upaya yang gagal untuk mengontrol permainan (*Unsuccessful attempts to control playing*) . Tanda utama ini mengacu pada ketidakmampuan untuk mengontrol perilaku bermain *game* terlepas dari keinginan untuk mengurangi jumlah waktu bermain atau hanya berhenti bermain.
- 5) Kehilangan minat (*Loss of interests*) . Sebagai hasil dari permainan yang berlebihan dan tidak terkendali, gamer secara bertahap

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dialihkan dari kegiatan lain yang sebelumnya mereka nikmati, seperti bermain olahraga.

- 6) Terus digunakan meskipun ada masalah. Permainan internet terus-menerus terlepas dari pengetahuan dan pengakuan akan masalah psikososial, termasuk kinerja akademis yang buruk atau kehilangan pekerjaan, merupakan tanda potensi kecanduan.
- 7) Berbohong (*Deceiving*) tentang waktu dan aktivitas bermain internet dapat menunjukkan perilaku bermasalah, saat gamer berusaha menutupi kebiasaan adiktif mereka. Ini sering dilakukan untuk menghindari mengecilkan hati atau membantah pernyataan dari orang tua, pasangan, atau teman.
- 8) Melarikan diri dari suasana hati yang negatif (*Escaping negative moods*). Dunia virtual yang dilihat oleh beberapa orang sebagai pelarian dari negatif, suasana hati, seperti kecemasan, depresi, dan ketidak berdayaan. Pelarian ini, pada dasarnya, adalah bentuk strategi penanganan maladaptif.
- 9) Resiko/ Gangguan fungsional *functional impairment*. Adiksi dapat menyebabkan gangguan serius pada fungsi sehari-hari, melemahkan hubungan pribadi, pendidikan, dan karier. Ini tidak hanya membahayakan fungsi individu, tetapi juga mempengaruhi kesejahteraan orang yang mereka cintai..

Dengan demikian adiksi *game online* dapat dimanifestasikan melalui enam gejala inti yang dijelaskan oleh Brown (1997). Ini

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

termasuk konflik (misalnya, bermain game online yang penuh konflik dengan tugas-tugas penting lainnya), penarikan/ *withdrawal* (yaitu, emosi negatif muncul jika seseorang tidak dapat bermain *game online*), kambuh dan pemulihan kembali (yaitu, ketidakmampuan untuk secara sukarela mengurangi waktu yang dihabiskan untuk permainan online), dan *behavioral salience* (yaitu, bermain game online mendominasi kehidupan seseorang dan mengambil alih tugas-tugas lain).

Gejala lain yang kurang parah adalah indikasi keterlibatan tinggi dan berfungsi sebagai prasyarat untuk gejala kecanduan yang lebih parah (Charlton & Danforth, 2007, 2010) termasuk toleransi (perlu meningkatkan waktu yang dihabiskan untuk permainan online), euforia (gebrakan kegembiraan dari bermain *game online*), dan kognitif *salience* (sering berpikir tentang *game online*).

d. Efek adiksi *game online*

Menurut Young dalam Anggarani (2015) menyebutkan beberapa karakteristik efek kecanduan *game online*, yang dijabarkan sebagai berikut:

1) Keasyikan ketika permainan *game online*

Adiksi berawal ketika seseorang asyik bermain *game online*. Para *gaming* secara terus-menerus untuk bermain *game online* dan menjadikan *game* sebagai aktivitas utama dalam kegiatan sehari-hari.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2) Berbohong atau menyembunyikan penggunaan permainan

Pemain *game online* akan menggunakan waktu siang dan malam untuk *online*, bahkan lupa makan, tidur, atau mandi karena bermain. Kemudian berbohong kepada keluarga, teman dan konselings tentang permainan yang dilakukan.

3) Kehilangan ketertarikan dengan aktivitas dunia nyata

Kehilangan ketertarikan dengan aktivitas lain selain *game online*. sehingga para *gamers* lebih senang kesehariannya mesti diisi untuk bermain *game*, sehingga para *gamers* lebih menyukai kehidupan virtualnya daripada kehidupan dunia nyata.

4) Perilaku menarik diri secara sosial

Pemain *game online* menarik diri secara sosial dan berubah menjadi orang *introvert*. Para pemain merasa bahwa hanya *game* yang mampu memahami dan menerimanya.

5) Pembelaan dan kemarahan

Pemain *game online* akan melakukan pembelaan terhadap kebutuhan bermain. Kecendrungan pemain yang adiksi akan marah jika dilarang bermain *game online*. Kemudian akan senantiasa berusaha untuk menang dan meraih poin dari pemain lainnya.

6) Ketertarikan secara psikologis

Pemain *game online* ingin selalu berada di dalam dunia *game* dan tidak ingin kehilangannya. Efek secara psikologis pemain *game* akan merasa cemas, depresi ketika mereka diminta

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

untuk tidak bermain lagi. Kurangnya konsentrasi dan memiliki ketertautan psikologis terhadap *game*.

7) *Game online* sebagai sarana untuk melarikan diri

Menggunakan *game online* merupakan cara seseorang untuk melarikan diri secara psikologis. *Game online* merupakan *coping* dari berbagai persoalan yang dihadapi. *Game* dijadikan sebagai sarana untuk menekan persoalan yang dihadapi dengan melupakan sejenak ketika bermain *game*. Para *gaming* terisolasi secara sosial dan merasa percaya diri ketika bermain *game*.

8) Resiko dan konsekuensinya

Para pemain *game online* tetap akan fokus pada tujuan untuk bermain *game online*. salah satu tujuannya untuk menang dalam permainan *game online* yang lainnya. Oleh karena itu mereka akan tetap melanjutkan permainannya mesti telah mengetahui resiko dan konsekuensinya.

d. Daftar pertanyaan untuk permainan game diluar kendali.

Griffiths (2008) menyusun beberapa *list* pertanyaan untuk mengetahui bahwa bermain game di luar kendali. Griffiths menegaskan bahwa jika jawabannya "ya" lebih dari empat berarti siswa tersebut bermain *game* diluar kendalinya. Hal ini dapat menjadi panduan bagi konselor atau praktisi lainnya.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 1) Apakah bermain *video game* hampir setiap hari?
- 2) Sering bermain *video game* untuk waktu yang lama (lebih dari 3 hingga 4 jam sekaligus)?
- 3) *Video game* untuk kesenangan atau "*buzz*"?
- 4) Menjadi gelisah, mudah tersinggung, dan murung jika dia tidak bisa bermain *video game*?
- 5) Mengorbankan kegiatan sosial dan olahraga untuk mainkan *video game*?
- 6) Mainkan *video game* untuk mengalihkan melakukan pekerjaan rumah?
- 7) Cobalah untuk mengurangi bermain *video game* tetapi tidak bisa?

e. *Game Online* ditinjau dari Perspektif Islam

Game online merupakan perkara kontemporer, maka dari itu dalam ilmu ushul fiqh (Supriadi, 2014) dijelaskan tentang hukum awal segala sesuatu adalah mubah sampai ada dalil menunjukkan makruh dan keharamannya. Dengan demikian hukum bermain game online itu boleh jika mengandung manfaat dan menjadi haram jika mengandung banyak mudarat.

Menurut Yusuf Al-Qardawi (Tarjih, 2018) memberikan kriteria tentang hiburan atau permainan yang tidak boleh dalam Islam, antara lain:

- 1) Hiburan atau permainan yang mengidentifikasikan kepada hal-hal yang berbahaya seperti menyakiti diri dan orang lain.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 2) Hiburan atau permainan yang memperlihatkan fisik dan aurat perempuan.
- 3) jika ada unsur sihir dalam hiburan atau permainan.
- 4) Hiburan atau permainan yang menyakiti hewan, seperti menyabung ayam.
- 5) jika terdapat unsur judi dalam permainan atau hiburan.
- 6) Jika ada unsur melecehkan dan menghina suatu kelompok dalam hiburan atau permainan
- 7) Bermain secara berlebih-lebihan.

Selanjutnya dalam Alqur'an surat Al-Mu'minin ayat 3 dijelaskan bahwa sebaiknya seseorang menjauhkan diri dari perbuatan dan perkataan yang tidak mengandung kebaikan dan faedah. Jika perbuatan yang tidak berfaedah di jauhi pasti perbuatan yang haram juga di jauhi, oleh karena itu seorang yang mampu mengendalikan lisan pasti bisa mengadalkan perbuatan lainnya.

“Dan orang-orang yang menjauhkan diri dari (perbuatan dan Perkataan) yang tiada guna”. (Q.S. Al-Mu'minin : 3).

2. Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* untuk menurunkan Adiksi Game Online

a. *Review Tentang Cognitive Behavioral Therapy*

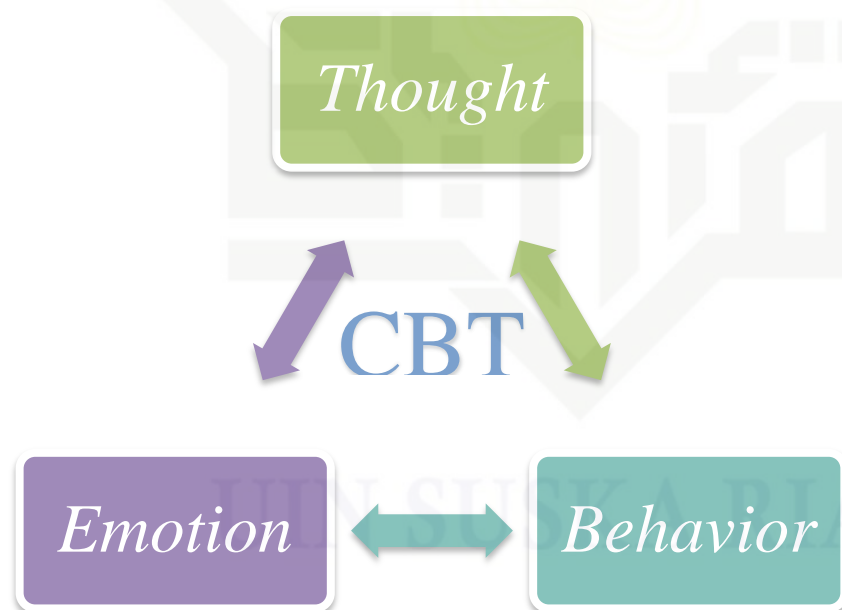
Menurut Rector (2010) CBT merupakan pendekatan berorientasi masalah jangka pendek enam hingga dua puluh sesi secara intensif. CBT dirancang dengan cepat, praktis dan berorientasi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pada tujuan dan agar klien memiliki keterampilan jangka panjang dalam menjaga kesehatan mental. Lebih lanjut menurut Pearce, (2014) menjelaskan CBT merupakan pendekatan psikokonseling yang mengintegrasikan prinsip-prinsip perilaku dan kognitif.

Freeman (2008) menegaskan bentuk psikokonseling yang bisa diterapkan untuk adiksi *game online* adalah melalui *cognitive behavioral therapy (CBT)*. *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*, adalah suatu bentuk psikokonseling dimana konselings dan klien bekerja bersama sebagai sebuah tim untuk mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah. Konselings membantu klien untuk mengatasi kesulitan mereka dengan mengubah pemikiran, perilaku, dan respons emosional mereka (Beck, 2012).



Gambar II. 2 Intervensi *Cognitive Behavioral Therapy*

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

b. Prinsip-prinsip dasar *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Berikut adalah prinsip-prinsip dasar dalam melaksanakan CBT sebagaimana dijelaskan Beck (2011) :

- 1) CBT didasarkan pada formulasi masalah klien yang terus berkembang dan konseptualisasi individu dalam istilah *cognitive* klien.
- 2) CBT membutuhkan aliansi terapeutik yang baik.
- 3) CBT menekankan partisipasi aktif konselor dan klien.
- 4) CBT berorientasi tujuan dan berfokus pada masalah yang dihadapi klien.
- 5) CBT menekankan situasi saat ini.
- 6) CBT merupakan edukasi, bertujuan untuk mengajarkan klien untuk mampu menjadi konselor bagi dirinya sendiri dan menekankan pencegahan kekambuhan.
- 7) CBT bertujuan membatasi waktu.
- 8) Sesi CBT terstruktur.
- 9) CBT mengedukasi klien untuk mengidentifikasi , mengevaluasi respon dari pikiran disfungsi, dan *believe* klien.
- 10) CBT menggunakan berbagai macam teknik untuk merubah cara berpikir, suasana hati dan perilaku klien.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

c. Teknik CBT

Bhattacharya, et al., (2013) menjelaskan dua bagian teknik dasar CBT. Yaitu teknik kognitif dan teknik behavior. Berikut kedua teknik tersebut :

1) Teknik kognitif

- a) Mengidentifikasi dan memantau pikiran-pikiran negatif
- b) Mengukur tingkat kepercayaan pada pikiran-pikiran negatif dan tingkat emosi yang terkait dengan pikiran-pikiran
- c) Mengkategorikan pikiran-pikiran negatif dalam distorsi kognitif tertentu
- d) Keturunan vertikal (apa artinya jika pikiran itu benar?)
- e) Apa asumsi yang mendasarinya?
- f) Berapa biaya dan manfaat dari pemikiran itu?
- g) Membuat daftar bukti yang mendukung dan menyangkal pemikirannya yang menempatkan peristiwa dalam perspektif dengan memeriksa konsekuensinya dalam pandangan klien
- h) Standar ganda (menanyakan klien apakah ia akan menerapkan standar yang sama jika peristiwa terjadi dengan orang lain).
- i) Pergantian peran dan membantah kembali pemikiran negatif dengan klien
- j) Klien diminta untuk memeriksa banyak alternatif penyebab dan konsekuensi dari pemikiran tersebut, terutama alternatif yang kurang negatif

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

k) Penerimaan (adakah kenyataan bahwa pasien dapat belajar untuk menerima, daripada mencoba untuk memperbaiki atau berjuang dengan itu?)

2) Teknik perilaku

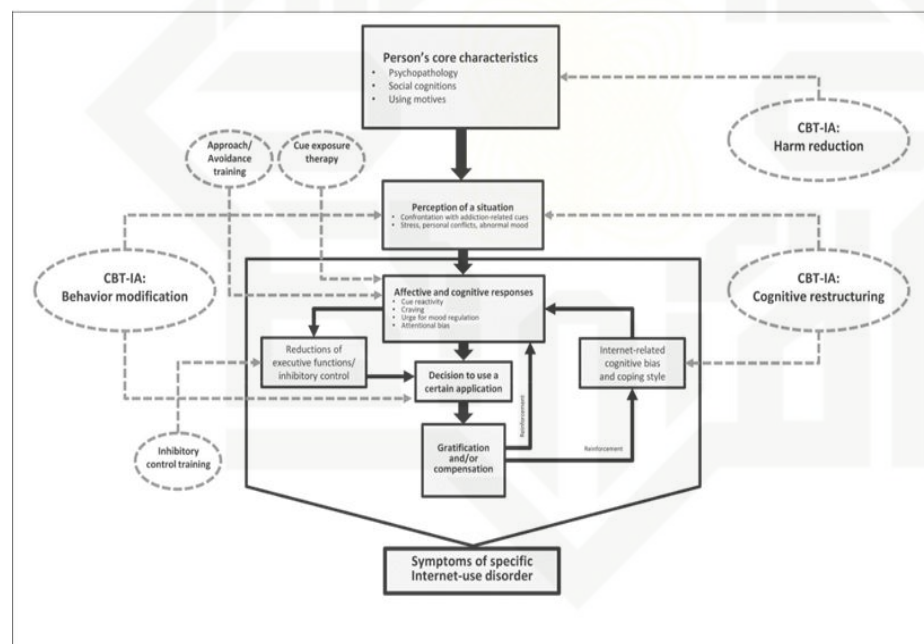
- a) Eksposur atau menghadapi rangsangan yang ditakuti
- b) Eksposur bertingkat.
- c) Pemodelan (misalnya konselor menunjukkan dalam sesi respons asertif yang tepat bahwa klien kemudian meniru).
- d) Imitasi (misalnya klien “menyalin” dan memberlakukan perilaku yang ia amati pada orang lain).
- e) Latihan perilaku (klien memberlakukan perilaku yang ia rencanakan untuk dilakukan di luar konseling).
- f) Teknik relaksasi
- g) Penjadwalan aktivitas (mendaftar kegiatan di seluruh dengan mereka).
- h) Penugasan tugas bergradasi (merencanakan dan memberlakukan perilaku yang diharapkan menghasilkan imbalan).
- i) Pelatihan ketegasan.
- j) Pelatihan komunikasi.
- k) Penghargaan mandiri untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

d. Model CBT-IA untuk adiksi *game online*

Cognitive Behavioral Therapy Internet Adiction (CBT-IA) merupakan model yang dirancang untuk mengatasi kecanduan internet dengan menerapkan CBT dan konseling pengurangan bahaya (HRT). CBT-IA menggunakan pendekatan tiga fase. Pada fase pertama, modifikasi perilaku digunakan untuk secara bertahap mengurangi jumlah waktu yang dihabiskan pecandu online. Fase CBT-IA yang dikembangkan oleh Young (2011) untuk mereduksi adiksi dijelaskan sebagai berikut



Gambar II. 3. Model Pendekatan CBT-IA (Kimberly S. Young and Matthias Brand 2017)

1) Modifikasi Perilaku

Untuk mengimplementasikan rencana modifikasi yang efektif, Pertama yang perlu dilakukan adalah menilai penggunaan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

internet klien saat ini. Daftar durasi penggunaan Internet Harian dapat digunakan untuk mengevaluasi perilaku internet dan untuk menetapkan garis dasar untuk konseling (Young, 2008)

2) *Cognitive Restructuring*

Pada fase kedua, restrukturisasi kognitif mengidentifikasi distorsi kognitif dan kognisi maladaptif yang menyebabkan kecanduan penggunaan Internet. Secara khusus, rasionalisasi yang membenarkan penggunaan dan meminimalkan penggunaan Internet sebagai kecanduan diidentifikasi, ditantang, dan dimodifikasi.

Menurut Burn dalam Asyanti (2019) menjelaskan ada beberapa kategori distorsi kognitif yaitu :

a) Pola Pikir Dikotomis

Pola Pikir ketika seseorang memandang segala sesuatu dalam hitam dan putih absolut dan tidak kontinum.

b) *Over Generalization*

Seseorang mengambil kesimpulan umum berdasarkan suatu kejadian.

c) Mental Filter

Terjadi apabila fokus pada satu detail negatif sehingga sifat baik seseorang tidak pernah diperhatikan.

d) *Magnification (catastrophizing) or minimation.*

Hal negatif dibesar besarkan dan hal positif dikecilkan dari suatu kejadian.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

e) *Discounting the positive / Disqualifying the positive*

Pikiran dan keyakinan negatif terhadap seseorang dipertahankan tanpa memperhatikan pengalaman dan perilaku positif seseorang.

f) *Mind Reading*

Membuat kesimpulan terhadap suatu pikiran seseorang tanpa bukti terhadap pendapat tersebut.

g) *The Fortune telling Error*

Seolah-olah segala sesuatu berakhir buruk dan bersikap seolah-oleh fakta.

h) *Emosional reasoning*

Keputusan yang diambil berdasarkan perasaan dan tanpa bukti-bukti secara sistematis.

i) *Rigid Rule (perfectionism)*

Pikiran dan aturan yang kaku dan berekspektasi buruk juga keinginan tidak terpenuhi.

j) *Personalisasi*

Evaluasi diri yang tidak tepat terhadap suatu situasi.

k) *Labelling atau Mislabelling*

Memberikan label negatif terhadap diri sendiri dan orang lain secara berlebihan.

Individu dengan *game adiction* menderita distorsi kognitif yang membuat mereka kecanduan dalam permainan. Misalnya,

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mereka mungkin merasa kesepian, gelisah, atau bahkan tertekan tetapi ketika mereka memainkan *game online*, seperti karakter *online* adalah prajurit hebat yang merasa percaya diri dan disukai.

Seorang klien dengan harga diri rendah mungkin menganggap dirinya tidak diinginkan tetapi memiliki kesan bahwa bermain *game* adalah cara untuk meningkatkan harga dirinya. CBT-IA menggunakan restrukturisasi kognitif untuk memutus pola kognitif maladaptif ini dan harapan penggunaan Internet (Young, 2013). Restrukturisasi kognitif membantu menempatkan kognisi dan perasaan klien" di bawah mikroskop dengan menantangnya dalam banyak kasus, serta menulis ulang pemikiran negatif yang dimiliki klien (Young, 2013).

CBT dapat membantu siswa dengan adiksi memahami bahwa menggunakan *game online* untuk menghindari perasaan negatif atau untuk melarikan diri dari kenyataan dan bahwa mereka berpikir menerima perasaan yang lebih positif ketika bermain dibandingkan dengan aktivitas lain dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini terkadang sulit bagi klien, tetapi penting bagi keberhasilan konseling untuk memahami dan mengubah pikiran maladaptif ini.

Lebih lanjut CBT memeriksa mekanisme mengalami kepuasan dengan memainkan permainan dan juga kebutuhan yang tidak terpenuhi dalam kehidupan nyata dan yang dikompensasi dengan bermain berlebihan (Young, 2013; Brand et al., 2016).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Restrukturisasi kognitif dengan klien juga berguna untuk membantu klien dengan IGD mengevaluasi kembali seberapa rasional dan valid interpretasinya terhadap situasi dan perasaan. Sebagai contoh, seorang klien yang menggunakan *game online* sebagai cara untuk merasa lebih baik tentang hidupnya dan untuk merasa kuat, kuat, dan dikenal dengan baik akan mulai menyadari bahwa ia menggunakan *game online* untuk memenuhi kebutuhan yang tidak terpuaskan dalam kehidupan nyata-nya.

Dalam konteks ini, CBT membantu klien untuk mengembangkan strategi koping yang lebih fungsional dan sehat untuk menghadapi stres kehidupan nyata, perasaan negatif, menemukan cara sehat untuk meningkatkan harga diri, efisiensi diri dan untuk membangun hubungan interpersonal yang stabil. Seperti dalam banyak kecanduan, respons paling umum pada pemain yang melihat mereka memiliki masalah dengan *game online* adalah “Siklus rasa bersalah dan pembersihan”. Pemulihan sejati, setidaknya untuk sebagian besar *gamer*, melibatkan melihat motif dan harapan yang mendasari permainan tersebut. kebiasaan bermain. Pengobatan juga harus membantu klien mengenali, mengatasi, dan menangani masalah mendasar yang terjadi bersama dengan IGD, yang merupakan aspek utama.

3) *Harm Reduction Therapy*

fase ketiga CBT-IA, HRT Marlatt, Blume, & Parks, (dalam Young:2008) digunakan untuk mengidentifikasi dan mengatasi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

faktor yang ada terkait dengan perkembangan kecanduan internet. Faktor-faktor ini dapat mencakup masalah pribadi, situasional, sosial, kejiwaan, atau pekerjaan. Namun, ada banyak hal lain yang harus dipulihkan sepenuhnya daripada sekadar menahan diri dari Internet.

Pemulihan total berarti menginvestasikan masalah mendasar yang mengarah pada perilaku kompulsif dan menyelesaikan masalah tersebut dengan cara yang sehat; jika tidak, kemungkinan besar akan terjadi relaps. Seperti yang telah kita lihat, kecanduan internet sering kali berasal dari masalah emosional atau situasional lainnya seperti depresi, kecemasan, stres, masalah hubungan, masalah perkawinan, dan / atau kesulitan karier. Meskipun Internet menawarkan pengalih perhatian yang nyaman dari masalah-masalah ini, sangat sedikit yang benar-benar membantu klien mengatasi masalah yang mengarah ke tempat mereka saat ini. Pecandu internet sering kali menjadi tergantung pada Internet karena Internet menyediakan cara yang instan dan diizinkan untuk menghindari masalah kehidupan (Young, 2008).

e. Manajemen Adiksi Game Online

Perilaku adiksi *game online* merupakan salah satu perilaku kurangnya keterampilan individu dalam mengatur kegiatan sosialnya. Oleh karena itu orang tua dan praktisi dapat membantu dalam mengatur perilaku adiksi tersebut :

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 1) Bantu dalam memilih *game* yang cocok masih menyenangkan
- 2) Bicara dengan siswa tentang konten *game* sehingga mereka mengerti perbedaannya antara beriman dan kenyataan
- 3) Mencegah bermain *game* soliter
- 4) Lindungi dari bermain obsesif
- 5) Ikuti rekomendasi tentang kemungkinan risiko yang diuraikan oleh produsen *game online*.
- 6) Pastikan mereka memiliki banyak kegiatan lain
- 7) Ikatan untuk mengejar dalam waktu luang mereka selain bermain *game online*

Dalam pendapat Young (2010), konseling harus menggunakan teknik manajemen waktu yang membantu struktur klien dan mengatur sesi permainan online. Manajemen merupakan strategi yang membantu gamer untuk mengembangkan kegiatan alternatif yang menjauhkan mereka dari komputer (misalnya, menghabiskan lebih banyak waktu dengan keluarga, terlibat dalam hobi atau program latihan).

f. Mengintegrasikan Keyakinan Agama dalam CBT

CBT terintegrasi secara agama menganut prinsip dan gaya CBT konvensional yang sama dan menggunakan banyak alat yang sama. Hal yang unik untuk CBT yang terintegrasi secara agama adalah penggunaan eksplisit tradisi keagamaan klien sendiri sebagai landasan utama untuk mengidentifikasi dan mengganti pikiran dan perilaku

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang tidak membantu untuk mengurangi gejala adiksi *game online* (Pearce, 2014).

3. *Islamic Cognitive Behavioral Therapy Untuk Menurunkan Adiksi Game online.*

Pendekatan ICBT sebuah model Islamic Integrated Cognitive Behavioral Therapy yang dikembangkan oleh Sabki, ZA et al (2019). Sabki mengadopsi konsep Religius Cognitive Behavioral Therapy (Pearce, 2014). Kemudian shabki menggabungkan kedalam konsep Tazkiyatun Nafs Al-Gahzali.

Perbedaan ICBT dengan RCBT adalah ICBT lebih spesifik dengan nilai-nilai keislaman, sedang RCBT Pearce (2014) dikembangkan untuk 5 agama besar dunia (Kristen, Yudaisme, Islam, Budha, dan Hindu). Konsep khusus diperkenalkan dalam pendekatan ICBT yaitu :

- a. Konsep patuh *syari'i* berarti praktik tersebut harus mematuhi deklarasi Tauhid (Iman kepada Allah dan Nabi Muhammad SAW sebagai utusan Tuhan).
- b. Melalui tindakan perhatian, klien akan dikenalkan dengan doa kontemplatif dan sholat penuh perhatian yang menghubungkan pikiran dan tindakan seseorang dengan rahmat Tuhan.
- c. Pendekatan Al Ghazali untuk psikologi Islam menganjurkan penerapan konsep-diri berdasarkan empat dimensi diri batin manusia yaitu roh (*ruh*), hati (*qalb*), kecerdasan (*aql*) dan jiwa (*nafs*) dan jiwa luar (tubuh).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

d. Al-Ghazali menyoroti dampak jiwa seseorang pada pemikiran dan perilaku selanjutnya serta transformasi karakter untuk mencapai kebahagiaan. Ini merupakan perilaku psikologi Islam yang mengintegrasikan restrukturisasi kognitif menggunakan ayat-ayat Alquran dan modifikasi perilaku melalui doa, kontemplasi dan kewajiban lainnya berdasarkan pada ajaran dan prinsip-prinsip Islam (Sabki, et al, 2019).

Dalam hal ini peneliti mengintegrasikan dengan menggunakan teknik *cognitive behavioral therapy internet addiction*. Alqur'an menggambarkan bahwa Allah SWT akan memberikan bimbingan spiritual kepada orang-orang yang memiliki keimanan yang kuat. Berikut dijelaskan dalam Surah Al-Baqarah ayat 155-157.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَدَشِّرِ
 الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾
 أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ﴿١٥٧﴾

"Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan (dari kerja kerasmu). Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar, yaitu orang-orang yang apabila ditimpa musibah berkata "Sesungguhnya kami milik Allah, dan kepada-Nyalah kami kembali". Mereka itulah orang-orang yang memperoleh ampunan dan rahmat dari Tuhannya, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk" (Al-Baqarah 2: 155-157).

Selanjutnya menurut Sabki, et al (2019) disebutkan bahwa Al Qur'an juga menggambarkan bagaimana konseling berbasis Islam harus

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dilaksanakan. Hal ini mirip dengan menyeru orang ke jalan Islam. Berikut tertera dalam Q. S An-Nahl ayat 125.

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَدِلْهُمْ بِآيَاتِي هِيَ أَحْسَنُ
إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ ۖ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ ﴿١٢٥﴾

“Serulah (manusia) kepada jalan Tuhanmu dengan hikmah dan dakwah yang indah dan berdebatlah dengan mereka dengan cara-cara yang terbaik. Sesungguhnya Tuhanmu, Dialah yang lebih mengetahui siapa yang sesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui siapa yang mendapat petunjuk” (An-Nahl 16: 125).

Tujuan utama dari Pendekatan *Islamic Cognitive Behavioral Therapy* (ICBT) yaitu restrukturisasi kognitif dan perilaku berdasarkan prinsip-prinsip positif dalam Al-Qur'an yang mendorong kesehatan mental dan spiritual, dengan konsep pemurnian jiwa Al-Ghazali (*Tazkiyah al Nafs*) dengan tujuan akhir adalah untuk mencapai kebahagiaan ilahi (*al Saadah*) di dunia dan akhirat ini.

a. Tujuan

Tujuan utama dari *Islamic Cognitive Behavioral Therapy* (ICBT) adalah :

- 1) Untuk menurunkan adiksi *game online* berdasarkan pendekatan Islam yang sesuai dengan Syari'ah (Al-Qur'an dan Hadits).
- 2) Untuk menerapkan restrukturisasi kognitif dan perilaku berdasarkan prinsip-prinsip positif dalam Al-Qur'an dalam menurunkan adiksi *game online*
- 3) Untuk menurunkan gejala-gejala adiksi *game online*.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

b. Konsep Tauhid dalam ICBT

Konsep Tauhid dalam ICBT Sabki et al., (2019) adalah sebagai berikut:

1) Tauhid

Klien perlu menyatakan keyakinannya yang terhadap Allah (SWT). Iman ini membawanya untuk mengadopsi pemikiran keagamaan (kontemplasi), zikir, sholat dan membangun hubungan dengan masyarakat Muslim melalui jemaah di masjid atau kegiatan keagamaan. Doktrin keesaan dimanifestasikan dalam pemikiran dan tindakannya bahwa semua eksistensi didasarkan tidak lain dari Allah SWT.

2) *Mindfulness*

Klien perlu mengembangkan keterampilan menjadi *mindful* pada setiap pemikiran dan tindakan. Berdasarkan Al-Qur'an dan al-sunnah, menjadi penuh perhatian tidak hanya menjadi sadar tetapi juga mampu membuat seseorang terhubung dengan Kekuatan Tuhan, Rahmat-Nya dan Hukuman-Nya.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِن تَتَّقُوا اللَّهَ يَجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَانًا وَيُكَفِّرْ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ ﴿٢٩﴾

"(Hai orang-orang yang beriman, jika kalian bertakwa kepada Allah) melalui berserah diri kepada-Nya dan cara-cara yang lain (niscaya Dia akan memberikan kepada kalian petunjuk) buat kalian sehingga kalian dapat membedakan hal-hal yang dapat membawa keselamatan dan hal-hal yang membahayakan diri kalian, sehingga kalian selamat dari hal-hal yang kalian takutkan (dan menghapuskan segala kesalahan-kesalahan dan mengampuni kalian) dosa-dosa kalian. (Dan Allah mempunyai karunia yang besar). "(Al-Anfal 8:29)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3) Kesehatan Fisik dan Mental

Klien perlu menjaga kesehatan fisik dan mentalnya melalui olahraga yang tepat, diet yang stabil (halalan toyyiban) dan praktik keagamaan (sholat, puasa, membaca al-Quran).

4) Tanggung jawab sosial dan masyarakat

Klien didorong untuk mengembangkan hubungan yang sehat dengan tetangga, rekan kerja dan terlibat dengan pekerjaan amal / sukarela karena hal ini dapat menumbuhkan atribut positif. Penghindaran dan pantang: Sebagai manusia, setiap orang dihadapkan pada berbagai pemikiran dan tindakan yang dilarang dalam Islam. Namun, Islam mendorong setiap Muslim untuk mencari pengampunan dari Allah (SWT) (Sabki, et al, 2019).

c. Pendekatan *Tazkiyah al Nafs* AL-Ghazali

Intervensi psiko-spiritual harus mencakup metode pemurnian jiwa (*Tazkiyah al Nafs*) yang tujuan utamanya adalah untuk mencapai kebahagiaan ilahi (*al Saadah*) di dunia dan akhirat ini. Berikut metode *Tazkiyah al Nafs* dijelaskan oleh Sabki, et al (2019) :

1) *Knowing Self (Ma'rifah al Nafs)*

Ini berpusat pada klien dengan berfokus pada kemampuan klien untuk berubah (mengetahui kekuatan / kelemahan, menemukan tujuan dalam hidup, mengidentifikasi masalah dan menetapkan tujuan) melalui proses evaluasi diri (*Muhasabah al Nafs*).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2) *Purification of the heart (Takhalli)*

Menuntut ketekunan klien (*mujahadah*) untuk mengatasi atribut negatif melalui memahami kehidupan para Nabi sebagaimana disebutkan dalam al Qur'an dan al Sunnah.

3) *Cultivation of the heart (Tahalli)*

Suatu proses membangun kembali dan memperkuat hati untuk mengubah tubuh dan jiwa/roh. Membangun kekuatan batin melalui zikir hingga menjadi mudah untuk melakukan kegiatan seperti tahajjud atau puasa.

4) Evaluasi Diri (*Muhasabah al Nafs*)

Kegiatan evaluasi diri berulang-ulang untuk menemukan jawaban untuk masalah yang mungkin timbul.

5) Kebahagiaan (*al Saadah*)

Kemampuan untuk mencapai tingkat kebahagiaan tertinggi (*transcendental*) melalui taqwa dan ihsan. (Sabki, et al, 2019)

d. Etika dalam melaksanakan Pendekatan *Islamic Cognitive Behavioral Therapy*

Kode Etik *American Psychological Association* (APA) mengintegrasikan agama/spiritual ke dalam pekerjaan profesional dengan Model RRICC (dalam Sabki, et al., 2019), merupakan singkatan dari *respect, responsible, integrity, competence and concern*, dikembangkan untuk menyoroti prinsip-prinsip etika yang relevan untuk semua profesional kesehatan mental. Klien mendapatkan edukasi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tentang semua pilihan konseling, risiko dan manfaatnya, relevansi agama dan spiritualitas dengan konseling, dan diminta untuk memberikan persetujuan sebelum melakukan konseling berbasis agama yang terintegrasi.

RCBT Pearce (2014) dibagi dalam sepuluh tahapan. Berikut penjabaran dalam menurunkan adiksi *game online* :

1) *Assessment and Introduction to RCBT*

Pada sesi pertama, klien diperkenalkan dengan format dasar perawatan dan konseling mulai membangun yang memungkinkan klien untuk mendiskusikan masalah emosional dan adiksi, keadaan kehidupan, dan kepercayaan agama.

2) *Behavioral Activation*

Pada sesi kedua, konseling memperkuat pemahaman dasar klien tentang menyempurnakan kemampuan untuk memonitor diri sendiri, suasana hati dan kegiatan sehari-hari. Klien diajarkan pentingnya berpartisipasi dalam kegiatan yang menyenangkan untuk meningkatkan suasana hati dan diminta untuk menjadwalkan beberapa kegiatan yang menyenangkan untuk minggu itu. Untuk klien yang monoteistik dalam keyakinan mereka, konseling menekankan bahwa ada banyak hal yang Tuhan minta orang lakukan yang tidak perlu lakukan.

Tunjukkan dari log kegiatan harian klien bagaimana aktivitas tertentu membuatnya memiliki suasana hati yang lebih negatif. Karena itu, hal pertama yang ingin dilakukan adalah

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

melakukannya mengganti aktivitas tersebut. Salah satu cara paling efektif untuk mengubah suasana hati kita adalah dengan terlibat kegiatan yang menyenangkan. langkah pertama dalam mengubah persepsi dan pikiran negatif kita adalah mulai melihat hal-hal baik yang ada di lingkungan dan menjadikannya bagian dari aktivitas sehari-hari kita. Dalam Al-Qur'an, dikatakan bahwa

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ
وَعَسَىٰ أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿٢١٦﴾

"Mungkin kamu tidak menyukai sesuatu sementara itu baik untukmu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu sementara itu tidak baik bagimu, dan Allah mengetahui, sementara kamu tidak mengetahui" (Al-Baqarah 2: 216).

Dengan kata lain, sering kali kita merasa tidak ingin melakukan sesuatu, tetapi kita tetap diminta untuk melakukannya. Pada saat Nabi Muhammad (SAW), banyak orang beriman mungkin tidak merasa ingin berhijrah ke kota lain meninggalkan rumah dan menjalani kehidupan yang sulit, tetapi mereka tetap melakukannya:

وَالَّذِينَ هَاجَرُوا فِي اللَّهِ مِنْ بَعْدِ مَا ظَلَمُوا لَنُبَوِّئَنَّهُمْ فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً
وَلَأَجْرُ الْآخِرَةِ أَكْبَرُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ ﴿٤١﴾

dan orang-orang yang berhijrah karena Allah sesudah mereka dianiaya, pasti Kami akan memberikan tempat yang bagus kepada mereka di dunia. dan Sesungguhnya pahala di akhirat adalah lebih besar, kalau mereka mengetahui," (Al-Nahl 16:41).

Perhatikan bahwa kegembiraan dalam ayat ini ada di masa depan. Mereka tidak merasa senang meninggalkan rumah, tetapi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mereka dapat melihat keadaan sulit mereka dari sudut pandang hasil usaha mereka jadilah - kemenangan atas orang-orang kafir, sehingga mereka bisa memiliki kehidupan yang menyenangkan di dunia dan akhirat, dan Islam bisa diselamatkan sebagai agama abadi bagi umatnya. Jadi, Tuhan meminta kita untuk melakukan hal-hal yang mungkin tidak ingin kita lakukan demi kebaikan kita sendiri. Dia meminta kita untuk berjalan dengan iman dan bertindak dengan cara tertentu atau terlibat dalam perilaku tertentu dan percaya bahwa perasaan kita akan mengikuti keputusan yang kita buat.

3) *Identifying Unhelpful*,

Pada sesi ketiga, proses kognitif diperkenalkan. Klien diajarkan untuk mengidentifikasi suasana hati mereka dan pikiran yang menyertai perubahan suasana hati.

4) *Challenging Unhelpful Thought*

Pada sesi keempat, konselings membantu klien untuk memperkuat dan memperbaiki kemampuan mereka untuk memonitor pikiran dan untuk memperjelas pikiran. Berdiri dari kategori distorsi pikiran. Mereka diperkenalkan dengan bagaimana interpretasi seseorang terhadap suatu peristiwa mengarah pada perubahan suasana hati. Akhirnya, mereka diajari bagaimana untuk membantah pemikiran otomatis negatif dan mengembangkan cara-cara alternatif untuk menanggapi keyakinan dan harapan negatif

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

berdasarkan pada sistem dan tujuan nilai pribadi mereka (langkah D dan E dari metode ABCDE).

5) *Dealing With Loss*

Pada sesi lima, klien mengidentifikasi kerugian yang mereka derita sebagai akibat dari adiksi *game online*.

6) *Coping With Spiritual Struggles and Negative Emotions*

Dalam sesi keenam, klien mendiskusikan berbagai pergolakan spiritual sebagai akibat dari adiksi yang dialami.

7) *Gratitude*

Klien diperkenalkan pada manfaat rasa syukur. Konselings membantu klien mengeksplorasi apa artinya menjadi orang yang bersyukur dan bagaimana perasaan syukur mereka mungkin telah berkurang atau bahkan dihancurkan oleh pengalaman dengan penyakit. Restrukturisasi kognitif kemudian dipraktikkan dari kerangka rasa syukur. Fokus khusus diberikan kepada rasa terima kasih keagamaan, termasuk pentingnya rasa terima kasih dalam tradisi keagamaan klien dan bersyukur kepada Tuhan, orang-orang, dan pengalaman yang telah diberikan Tuhan (sekali lagi, jika monoteistik).

8) *Altruism and Generosity*

Pada tahap ini klien diperkenalkan pada gagasan mengungkapkan rasa syukur dengan agama dengan bersikap murah

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

hati dan terlibat dalam tindakan altruistik. Motivasi religius disediakan untuk membantu orang lain.

9) *Stress-Related and Spiritual Growth*,

Konsep pertumbuhan terkait stres, khususnya dari perspektif spiritual, dibahas. Klien mengeksplorasi cara-cara mereka mungkin mengalami pertumbuhan positif melalui pengalaman penyakit mereka, termasuk perubahan positif dalam hubungan pribadi, karakter, dan kemampuan mereka. Serangkaian latihan diselesaikan di mana klien mencari hal-hal positif dalam hidup mereka di tengah-tengah tantangan saat ini. Klien didorong untuk melihat agama mereka untuk membantu mereka menemukan makna dan tujuan dalam penderitaan mereka.

Konselings meninjau kembali pentingnya penafsiran seseorang tentang peristiwa kehidupan sebagai sarana untuk mencapai pertumbuhan yang berhubungan dengan stres dan spiritual melalui membahas beberapa cerita dalam tulisan suci yang menggambarkan hal ini.

Lebih lanjut dalam manual Muslim, konselings berbagi dengan klien untuk menunjukkan bagaimana seorang nabi menemukan makna dan tujuan dalam penderitaannya, Contoh Alquran bercerita tentang nabi Yusuf, yang dilemparkan ke sumur dan kemudian menghabiskan waktu bertahun-tahun di penjara tanpa ada kesalahan, tetapi peristiwa malang ini menuntunnya

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

untuk menjadi otoritas tinggi di negeri itu dan menjadi contoh moralitas di antara orang-orang. Jadi seperti yang dikatakan dalam Surah Yusuf.

قَالُوا أَإِنَّكَ لَأَنْتَ يُوسُفُ قَالَ أَنَا يُوسُفُ وَهَذَا أَخِي قَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَيْنَا إِنَّهُ مَنْ يَتَّقِ وَيَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ ﴿٩٠﴾

"Mereka berkata "Apakah engkau benar-benar Yusuf?" dia (Yusuf) menjawab, "Aku Yusuf dan ini saudaraku". Sungguh, Allah telah melimpahkan karunia-Nya kepada kami. Sesungguhnya barangsiapa yang bertaqwa dan bersabar, maka sungguh Allah tidak menyia-nyiakan pahala orang yang berbuat baik" (12:90).

10) *Hope and Relapse Prevention.*

Sesi terakhir, harapan diperkenalkan sebagai kondisi positif yang dihasilkan dari penggunaan strategi kognitif dan perilaku keagamaan.

e. Strategi ICBT untuk menurunkan Adiksi *Game Online*

Tokoh Psikospiritual Islam Malik Badri, dalam bukunya "*Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*" sebagaimana dikutip Sabki, et al (2019) menyebutkan ICBT berfokus pada kognisi internal melalui perenungan tentang Tuhan dan ciptaan-Nya. Kemudian dilanjutkan dengan pemeriksaan diri dan refleksi berdasarkan Al-Quran dan Hadits, menunjukkan bahwa kognisi internal dapat melakukan transformasi dalam pikiran dan perilaku.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ICBT dilaksanakan sebanyak sepuluh sesi selama sepuluh minggu dan setiap sesi terdiri dari 50 hingga 60 menit. Berikut desain sesi dalam melakukan Pendekatan *Islamic Cognitive Behavioral Therapy* (Cully & Teten, 2008; Pearce, et al., 2014; Sabki et al., 2019) ada beberapa sesi yang dapat dilaksanakan seperti dijelaskan dalam tabel berikut ini.

Tabel II.2

Sesi intervensi *Islamic Cognitive Behavioral Therapy* untuk adiksi *game online*

SESI	Tahap Intervensi	Strategi <i>Islamic Cognitive Behavioral Therapy</i>
Sesi I	<i>Assessment</i> dan Pengenalan ICBT	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membangun <i>rapport</i> 2. Orientasi tentang ICBT 3. Penilaian dan pengantar ICBT. Menilai penggunaan Internet klien saat ini dengan daftar durasi penggunaan internet harian dapat digunakan untuk mengevaluasi perilaku internet dan untuk menetapkan garis dasar untuk konseling (<i>form</i> daftar durasi penggunaan internet harian serta <i>form</i> wawancara adiksi). 4. Melihat kecanduan internet sebagai bagian dari sindrom diagnostik ganda. 5. Mengeksplorasi setiap perjuangan spiritual dalam kaitan dengan imannya. Konsep Tauhid (Islam, Iman, Ihsan) digunakan untuk mengeksplorasi pengalaman spiritual dan keagamaan klien serta untuk memahami tradisi iman klien, dan keyakinan agama sehingga ini dapat dikaitkan dengan kegiatan bermain <i>game</i> klien. 6. Tetapkan rencana / tujuan konseling awal
Sesi II	<i>Behavioral Activation</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aktivasi perilaku dengan konsep "Berjalan dengan Iman". Pemahaman klien tentang alasan konseling, suasana hati dan kegiatan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SESI	Tahap Intervensi	Strategi <i>Islamic Cognitive Behavioral Therapy</i>
		<p>pemantauan diri diperkuat.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Membantu siswa adiksi dengan memahami bahwa menggunakan <i>game online</i> untuk menghindari perasaan negatif dan melarikan diri dari kenyataan 3. Pemain <i>game online</i> berpikir mereka menerima perasaan yang lebih positif ketika bermain dibandingkan dengan aktivitas lain dalam kehidupan sehari-hari. 4. Peran konselings adalah untuk mendapatkan partisipasi dan kesadaran klien untuk mensosialisasikan klien ke dalam model ICBT. 5. Tugas "Kegiatan Menyenangkan" membantu mengatasi ketidakaktifan yang terkait dengan adiksi dan untuk mendorong klien untuk terlibat dalam komunitas Muslim.
Sesi III	<i>Identifying Unhelpful Thoughts</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengidentifikasi distorsi kognitif Kognisi maladaptif yang menyebabkan kecanduan game online. 2. Mengidentifikasi pikiran yang tidak membantu: Medan perang pikiran" mirip dengan tingkat "pemurnian hati" (konsep Takhalli) yang berfokus pada langkah-langkah untuk mengidentifikasi pikiran yang mengarah pada emosi negatif. 3. Doa kontemplatif diperkenalkan yang mirip dengan meditasi melalui penggunaan ayat-ayat dari Quran atau Hadits dan penting bagi konselings untuk membimbing klien sebelum sesi berakhir.
Sesi IV	<i>Challenging Unhelpful Thoughts</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menantang pikiran yang tidak membantu: membawa semua pikiran <i>captive</i>. 2. Restrukturisasi kognitif berguna

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SESI	Tahap Intervensi	Strategi <i>Islamic Cognitive Behavioral Therapy</i>
		<p>untuk membantu klien dengan mengevaluasi kembali seberapa rasional dan valid interpretasinya terhadap situasi dan perasaan. Sebagai contoh, seorang klien yang menggunakan game online sebagai cara untuk merasa lebih baik tentang hidupnya dan untuk merasa kuat, kuat, dan dikenal dengan baik akan mulai menyadari bahwa ia menggunakan <i>game online</i> untuk memenuhi kebutuhan yang tidak terpuaskan dalam kehidupan nyata.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Mengeksplorasi “Log Pemikiran” klien untuk setiap kesulitan, 4. Berdiskusi dengan klien tentang cobaan dan kesengsaraan yang dihadapi oleh Nabi Muhammad (SAW) dan sahabatnya sebagai contoh betapa kuatnya iman kepada Allah dapat menggerakkan mereka menuju kehidupan yang bertujuan. 5. Konselor menggunakan keyakinan klien untuk menantang pikiran-pikiran yang tidak berfungsi baik melalui sumber dayanya (al Quran dan Hadits) atau melalui doa kontemplatif dan mindful sholat.
SESI V	<i>Dealing With Loss</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membimbing klien untuk mengidentifikasi setiap kerugian (biologis, psikologis, sosial) sebagai akibat dari adiksi, termasuk kehilangan spiritual dan ini mirip dengan konsep <i>Filling-up the Heart with Positivites</i> (Tahalli). 2. Individu dengan <i>game adiction</i> menderita distorsi kognitif yang membuat mereka kecanduan dalam permainan. Misalnya, mereka mungkin merasa kesepian, gelisah, atau bahkan tertekan tetapi ketika mereka memainkan <i>game online</i>, seperti karakter <i>online</i> adalah

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SESI	Tahap Intervensi	Strategi <i>Islamic Cognitive Behavioral Therapy</i>
Sesi VI	<i>Coping With Spiritual Struggles and Negative Emotions</i>	<p>prajurit hebat yang merasa percaya diri dan disukai.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Restrukturisasi kognitif menggunakan ayat-ayat dari Al-Quran digunakan berdasarkan "Thought Log" klien. 4. Konselings dapat mengutip ayat-ayat dalam Al-Qur'an tentang kehidupan para nabi dan mereka yang bertahan sebagai teladan teladan menuju kekuatan dan harapan.
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengembangkan strategi koping yang lebih fungsional dan sehat untuk menghadapi stres kehidupan nyata dan perasaan negatif klien adiksi. 2. Melibatkan melihat motif dan harapan yang mendasari permainan tersebut. 3. Mengatasi Perjuangan spiritual dan emosi negatif berkaitan dengan pengalaman inti sebagai akibat dari adiksi game yang dapat memengaruhi keyakinan klien. dalam agamanya / Tuhannya. 4. Sangat penting dalam sesi ini bahwa konselor menilai perasaan negatif klien terhadap Tuhan, karena hal ini dapat menyebabkan pertumbuhan spiritual.
Sesi VII	<i>Gratitude</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Syukur berfokus pada syukur berbasis Islam yang melibatkan rasa terima kasih kepada Tuhan, orang-orang, dan pengalaman yang Tuhan berikan seperti yang digambarkan dalam Al-Quran, Nabi Muhammad (saw) dianggap sebagai salah satu dengan tingkat syukur tertinggi, meski telah melalui penderitaan yang tak terbayangkan 2. Memeriksa mekanisme mengalami kepuasan dengan memainkan permainan dan juga kebutuhan yang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SESI	Tahap Intervensi	Strategi <i>Islamic Cognitive Behavioral Therapy</i>
Sesi VIII	<i>Altruism and Generosity</i>	<p>tidak terpenuhi dalam kehidupan nyata dan yang dikompensasi dengan bermain berlebihan. Hal ini terkait dengan rasa syukur klien terhadap kehidupan yang dialaminya.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Latihan syukur Menghitung kebersyukuran sesuai dengan model restrukturisasi kognitif 4. Selanjutnya meningkatkan suasana hati dan juga membantu klien untuk menghasilkan perilaku bersyukur melalui 5. Mengidentifikasi setiap orang yang ingin membagikan rasa syukurnya.
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Altruisme dan Kemurahan hati berfokus pada peninjauan latihan rasa syukur yang pada akhirnya menciptakan bentuk refleksi diri dan transformasi karakter. 2. Melalui fokus sadar, penting untuk menentukan apakah klien siap untuk memasukkan perasaan dan perilaku bersyukur ke dalam kehidupan mereka. 3. Islam memuji tidak hanya mereka yang unggul dalam hubungan dengan Tuhan tetapi juga hubungan dengan sesama manusia seperti yang dijelaskan dalam Al-Quran selama proses "Hijrah". 4. Sesi ini sesuai dengan proses Tahalli atau Membantu klien mengenali, mengatasi, dan menangani masalah mendasar yang terjadi adiksi <i>game online</i>. 5. Menemukan cara sehat untuk meningkatkan harga diri dan efisiensi diri dan untuk membangun hubungan interpersonal yang stabil. 6. Respons paling umum pada pemain memiliki masalah dengan <i>game</i>

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SESI	Tahap Intervensi	Strategi <i>Islamic Cognitive Behavioral Therapy</i>
Sesi IX	<i>Stress-Related and Spiritual Growth</i>	<p><i>online</i> adalah “siklus rasa bersalah dan pembersihan.” Pemulihan sejati, setidaknya untuk sebagian besar <i>gamer</i>.</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. mengisi kembali jiwa dengan atribut positif melalui pikiran dan tindakan. 1. Peningkatan kesadaran tentang faktor-faktor stress pertumbuhan spritual berkontribusi atau mendasari kecanduan 2. Masalah komorbid diatasi "Stres-Terkait dan Pertumbuhan Spiritual" 3. Mengeksplorasi konsep spiritual dan stres terkait-pertumbuhan berdasarkan dua narasi yang sangat penting dalam Al-Qur'an tentang nabi Yusuf (as) dan Ayub (as). 4. Melibatkan klien dalam mencari hal-hal positif dalam hidup sambil mengalami kesulitan. 5. Tazkiyah al Nafs, klien didorong untuk mengevaluasi diri (muhasabah) dan mencari pengampunan dari Tuhan. 6. Konselor juga perlu mempersiapkan klien untuk sesi terakhir yang akan datang.
SESI X	<i>Hope and Relapse Prevention</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengeksplorasi konsep harapan dan iman melalui konsep-konsep mencari keuntungan (didefinisikan sebagai proses memperoleh pertumbuhan positif dari kesulitan). 2. Peningkatan Harapan dan kesadaran tentang faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kecanduan. 3. Harapan dan pencegahan kambuh dari adiksi <i>game online</i> 4. Mengembangkan harapan klien, 5. menemukan tujuan dan makna dalam kesulitan serta mengidentifikasi dan mempertahankan pertumbuhan spiritual untuk mencapai kebahagiaan terutama di akhirat. 6. Klien didorong untuk menggunakan lembar kerja sebagai alat

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SESI	Tahap Intervensi	Strategi <i>Islamic Cognitive Behavioral Therapy</i>
		7. Meninjau kembali pemikiran dan perilakunya dengan merujuk pada Alquran dan Hadis.
		8. Penggunaan jurnal untuk mengikuti kegiatan dan suasana hati sehari-hari.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Adapun kajian penelitian yang relevan untuk penelitian ini adalah :

1. Yogi Kusprayogi, et al. 2019. *Pengaruh Islamic-Integrated Cognitive Behavioral Therapy (I-CBT) Terhadap Peningkatan Subjective Well Being Pada Mahasiswa Penderita Dispepsia: Gastritis*. Master Program of Professional Psychology Universitas Islam Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian konseling Cognitive Behavioral Therapy Islam efektif untuk meningkatkan tingkat kesejahteraan subjektif responden penelitian kelompok eksperimen dengan $F = 8,540$ dan $p = 0,005$ ($p < 0,05$). Peningkatan kesejahteraan subyektif diasumsikan dapat mengurangi kondisi kecemasan, yang berarti berkurangnya risiko dispepsia, gastriti
2. Kimia Khodabakhshi. et al. 2015, *Study of Effectiveness Integrated Spiritual-CognitiveBehavioral Group Therapy with Islamic Mysticism Approach of Depression, Guilt Feeling & Loneliness*, Jurnal UMP Social Sciences and Technology Management Vol. 3, Hasil data menunjukkan bahwa konseling perilaku-kognitif-spiritual terintegrasi dengan pendekatan Islam untuk masalah emosional seperti depresi, perasaan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

bersalah dan kesepian, dibandingkan dengan kelompok kontrol secara signifikan lebih efektif ($p < 0,001$).

3. Michelle J. Pearce, et al., 2014, *Religiously Integrated Cognitive Behavioral Therapy: A New Method of Treatment for Major Depression in Patients With Chronic Medical Illness*, American Psychological Association, Vol. 51, No. 2, 000 0033-3204/14/\$12.00 DOI: 10.1037/a0036448 Studi ini menemukan bahwa intervensi psikokonseling yang secara eksplisit mengintegrasikan keyakinan spiritual dan agama klien dalam konseling, efektif dalam mengurangi depresi untuk klien agama.
4. Zuraida Ahmad Sabki. Et al. 2018. *Islamic Integrated Cognitive Behavior Therapy: A Shari'ah Compliant Intervention for Muslims with Depression*, Psychological Medicine Department Faculty of Medicine, University of Malaya, Malaysia, Psychological Medicine Department Faculty of Medicine, University of Malaya, Malaysia. Hasil Intervensi psikokonseling Islami yang sesuai syariah adalah persyaratan di negara-negara Muslim yang mempraktikkan Sunni seperti di Malaysia. *Islamic Integrated Cognitive Behavior Therapy* merupakan Studi meta analisis ini direkomendasikan untuk dilakukan kajian untuk menunjukkan keefektifan pada variabel lainnya.
5. Octavian Vasiliu, Daniel Vasile. 2017. *Cognitive-Behavioral Therapy For Internet Gaming Disorder And Alcohol Use Disorder- A Case Report*, international Journal of Psychiatry and Psychotherapy Volume 2, hlm. 34-

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

38. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terpai CBT dapat menurunkan waktu yang dihabiskan untuk bermain game Internet menurun hingga 50%, skor Internet Gaming Disorder Scale-Short Form (IGDS-SF) lebih rendah dengan 45%, skor Uji Identifikasi Gangguan Penggunaan Alkohol (AUDIT) menurun dengan 33%, dan Global Assessment of Functioning Scale (Global Assessment of Functioning Scale) GAF) juga berkurang dengan 65% setelah 10 minggu.

6. Altaf Husain, David R Hodge, 2016, *Islamically modified cognitive behavioral therapy: Enhancing outcomes by increasing the cultural congruence of cognitive behavioral therapy self-statements*, International Social Work 2016, Vol. 59(3) 393 –405. CBT sangat efektif digunakan dengan beragam masalah dan dapat dengan mudah diadaptasi untuk memasukkan nilai-nilai Islam. Dengan demikian, CBT yang dimodifikasi secara Islam dapat dianggap sebagai pilihan konseling lini pertama ketika bekerja dengan Muslim yang terlibat secara spiritual.
7. Abdelati N.S. 2016, *The Effectiveness Of Islamic Cognitive Behavioral Therapy With Selected Islamic Content For Depressed Adults In Libya*, Temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa prevalensi depresi di antara populasi Libya sangat tinggi pada 68,8%, mayoritas di kalangan orang dewasa muda dan wanita. 60,8% wanita yang mengalami depresi dan ICBT memiliki efek signifikan pada depresi, terutama untuk kelompok usia 18 hingga 29 tahun.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

8. Adytami Mudita, 2017. *Efektivitas Cognitive Behavioural Therapy (CBT) Untuk Mengatasi Fobia Ketinggian* (Tesis). Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektifitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa CBT mampu menurunkan fobia ketinggian yang dimiliki subjek. Hal tersebut terbukti dengan menurunnya tingkat fobia ketinggian yang dimilikinya dari yang sangat berat menjadi sedang dengan menggunakan Severity Measure for Specific Phobia yang dimodifikasi.
9. Elna Yusraini Siregar, & Rodiatul Hasanah Siregar. 2013. *Penerapan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Game Addiction*. Jurnal Psikologi, Volume 9, Nomor 1. Hasil penelitian ini menunjukan bahwa penerapan CBT yang mengalami *games addict* menunjukan adanya perubahan kognitif yang terdistorsi menjadi lebih rasional sehingga perilaku ataupun perilaku menjadi tidak tampak.
10. Amber L.Paukert. 2009. *Integration of Religion into Cognitive-Behavioral Therapy for Geriatric Anxiety and Depression*, Journal of Psychiatric Practice Vol. 15, No.2. Studi ini menunjukkan bahwa peningkatan gejala depresi dan kecemasan terjadi lebih awal dalam pengobatan ketika CBT memasukkan agama, meskipun efeknya setara pada pasca perawatan

Dari berbagai kajian literatur ICBT efektif dalam mengatasi berbagai masalah psikologis. Adapun beberapa penelitian yang menunjukan keefektifannya dapat dikelompokkan sebagai berikut :

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

1. Penelitian ICBT efektif dalam menurunkan kecemasan, depresi dan perasaan bersalah
2. CBT efektif dalam mengatasi adiksi *game online*, fobia dan gangguan penggunaan Alcohol.

Oleh karena itu keunikan dari penelitian ini adalah kajian tentang pendekatan *Islamic Cognitive Behavioral Therapy* dalam menurunkan adiksi *game online* pada siswa.

C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan kerangka teoritis di atas maka dapat dibangun kerangka berpikir ICBT merupakan konseling berfokus pada kognisi internal melalui perenungan tentang Tuhan dan ciptaan-Nya, bersama dengan pemeriksaan diri dan refleksi berdasarkan Al-Quran dan Hadits, menunjukkan bahwa kognisi internal dapat melakukan transformasi dalam pikiran dan perilaku. Praktik perilaku dalam ICBT seperti berdoa untuk diri sendiri dan orang lain, kontak sosial secara teratur dengan anggota komunitas agama, menulis daftar rasa syukur, dan terlibat dalam kegiatan yang meningkatkan harapan, mengurangi stres berdasarkan konsep spiritual "berjalan dengan iman".

Temuan Research Bearnuy et. al (2013) menunjukkan bahwa motivasi awal permainan pemain adalah karena tiga faktor: (1) hiburan, (2) pelarian, dan (3) persahabatan virtual. Selama proses ini, pemain *mengalami lost of control*, pemain *game* mengalami berbagai jenis konflik. Pemain *game* memiliki konflik intrapersonal yang menyebabkan berbohong kepada anggota keluarga tentang status kesehatan mereka, waktu bermain, dan lokasi. Pemain

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

juga mengabaikan kegiatan lain seperti makan makanan dan tidur. Kebohongan dan masalah kesehatan dapat menyebabkan konflik hubungan dengan orang tua. Mengabaikan kegiatan non-*game* lainnya dan penyempitan fokus ke tempat kehidupan hanya berputar di sekitar permainan, pengabaian pendidikan yang dapat mengakibatkan konflik akademik. Beberapa pemain melaporkan mengalami perselisihan pekerjaan dan keuangan sebagai akibat dari ketidakpatuhan terhadap jam kerja, tidak bekerja lembur, tidak mencari pekerjaan, dan / atau bekerja paruh waktu untuk bermain di sore hari.

Sebagai konsekuensi pemain mencurahkan lebih banyak waktu untuk bermain. Ini membantu pemain untuk keluar dari konflik lain dalam kehidupan mereka bersama dengan kemampuan untuk maju lebih jauh dalam permainan, menghabiskan waktu, menangkal kebosanan, dan mempertahankan persahabatan virtual.

Pendekatan ICBT dapat membantu dalam menurunkan gejala adiksi *game online*. Berbagai gejala adiksi *game online* seperti (1) *preoccupation with games*, (2) *withdrawal symptoms*, (3) *tolerance*, (4) *Unsuccessful attempts to control*, (5) *Loss of interests in previous hobbies* (6) *Continued excessive use*, (7) *deception*, (8) *relieve negative mood*, (9) *Risk/ Jeopardized* merupakan gejala-gejala tersebut terkait kepada tiga hal yaitu kognisi, emosi dan perilaku.

Dalam ICBT seorang dengan adiksi *game online* akan mengalami distorsi kognitif yaitu kesalahan dalam berpikir, serta tidak rasional dalam berpikir. Apabila dibiarkan akan menjadi kebiasaan yang akan mempengaruhi kondisi emosi dan termanifestasi dalam bentuk perilaku. Distorsi kognitif

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

seorang adiksi tersebut akan diintervensi melalui sepuluh sesi ICBT yaitu *assessment and introduction* ICBT untuk adiksi, *behavioral activation, identifying unhelpful, challenging unhelpful thought, coping with spiritual struggles and negative emotions, gratitude, altruism and generosity, stress-related and spiritual growth, hope and relapse prevention*.

Dengan demikian pendekatan ICBT yang berorientasi masalah jangka pendek dengan sepuluh sesi secara intensif, dipandang mampu menurunkan adiksi *game online* pada siswa. ICBT dirancang dengan cepat, praktis dan berorientasi pada tujuan dan agar klien memiliki keterampilan jangka panjang dalam menjaga kesehatan mental. ICBT terbukti efektif dalam menyelesaikan berbagai masalah psikologis. Dengan demikian ICBT dipandang mampu menurunkan gejala-gejala adiksi *game online* dengan teknik modifikasi perilaku, *cognitive restructuring* dan *harm reduction therapy*.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan tinjauan teoritik dan kerangka pemikiran di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis “*Islamic Cognitive Behavioral Therapy* (ICBT) efektif dalam menurunkan adiksi *game online* pada siswa SMP Negeri 23 Pekanbaru.

UIN SUSKA RIAU



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah pendekatan penelitian kuantitatif eksperimen. Penelitian yang dilakukan yaitu dengan melaksanakan eksperimen ICBT dalam menurunkan adiksi game online pada siswa SMP Negeri 23 Pekanbaru. Dalam penelitian ini dilaksanakan sepuluh sesi ICBT bagi siswa adiksi *game online* kepada kelompok eksperimen.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 23 Pekanbaru. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 4 April 2020 sampai dengan 16 Oktober 2020.

C. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain eksperimen dengan *pretest-posttest control group design*, Menurut Azwar, (2017) desain penelitian ini diawali dengan prosedur randomisasi dilakukan terhadap calon partisipan untuk menyetarakan kondisi kedua kelompok pada awal eksperimen. Sebelum intervensi dilaksanakan pada kelompok eksperimen, peneliti terlebih dahulu melakukan pengukuran *variable dependent* pada dua kelompok. Setelah dilaksanakan intervensi dengan konseling ICBT dilakukan pada kelompok eksperimen selesai, maka dilaksanakan lagi pengukuran terhadap kedua kelompok tersebut (*posttest*

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

O2) Desain penelitian *pretest-posttest control group design* adanya efek intervensi terhadap variabel terikat yang diuji dengan cara membandingkan perubahan skor variabel sebelum dan sesudah dilaksanakan intervensi (O2-O1).

Tabel III.1

Desain *Pretest-Posttest Control Group Design* Pendekatan ICBT untuk menurunkan adiksi *game online* pada siswa

Kelompok	Randomisasi	Pretest	Perlakuan	Posttest
Eksperimen	√	O1	√	O2
Kontrol	√	O1	-	O2

O : Pengukuran terhadap *variable dependent*

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi menurut Latipun (2015) ialah keseluruhan dari individu atau disebut dengan objek penelitian yang memiliki ciri atau karakteristik yang sama. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 23 Pekanbaru yang mengalami adiksi *game online*.

2. Sample Penelitian

Menurut Arikunto (2010) sample merupakan wakil dari populasi yang dilaksanakan penelitian. Sample dalam penelitian ini adalah sepuluh siswa yang mengalami adiksi *game online*.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan *simple random sampling* yaitu teknik pengambilan *sample* yang memberikan peluang yang sama pada setiap unsur dari populasi untuk dipilih menjadi *sample*. Pada penelitian ini peneliti menggunakan pendapat latipun (2015) dengan memilih individu secara *random* yaitu dengan cara undian.

E. Variabel Penelitian

Adapun Variabel penelitian ini adalah :

Variabel *Independent* : Pendekatan *Islamic Cognitive Behavioral Therapy*

Variabel *Dependent* : Adiksi *Game Online*

Variabel Kontrol : Pengawasan orang tua

F. Definisi Operasional Variabel

1. *Islamic Cognitive Behavioral Therapy* adalah suatu bentuk pendekatan konseling dengan mengeksplorasi bagaimana integrasi penggunaan pikiran, perasaan dan perilaku berkontribusi terhadap masalah yang muncul melalui pemeriksaan diri dan refleksi berdasarkan Al-Quran dan Hadits dengan tujuan adanya transformasi dalam pikiran dan perilaku.
2. Adiksi *game online* sebagai perilaku bermain *game online* secara berlebihan yang mencakup sembilan komponen seperti perubahan suasana hati yang begitu cepat, toleransi, penarikan diri, konflik, dan kambuh kembali adiksi.

G. Prosedur Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan *pretest-posttest control group Design*. Desain ini merupakan desain yang diharapkan dapat mengetahui perubahan individu yang mengalami adiksi *game online* sebelum dan sesudah mendapatkan konseling ICBT. Setelah itu pengukuran dilaksanakan sebelum intervensi dan peneliti akan melakukan pengukuran kembali setelah sepuluh

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

minggu intervensi diberikan dengan tujuan untuk mengetahui perubahan skor adiksi *game online*.

Prosedur penelitian ini dimulai dengan tahap pra-intervensi, dalam tahap ini peneliti akan melakukan pendalaman terhadap modul ICBT dan juga pelaksanaan uji coba dan simulasi alat ukur IGDS9-SF. Sebelum dilaksanakan uji coba *instrument*, skala diadaptasi dalam Bahasa Indonesia, setelah itu skala akan diuji-cobakan siswa kelas I, II dan III. Kemudian dilaksanakan asesmen awal adiksi *game online* di SMP Negeri 23 Pekanbaru.

Peneliti melakukan *asesment* dengan menyebarkan skala IGDS-9SF secara *random* untuk memperoleh hasil *pretest*. Setelah hasil *pretest* diperoleh, dan selanjutnya melakukan *screening* terhadap siswa yang mengikuti kegiatan intervensi. Kategorisasi yang disajikan dalam table berikut ini.

Tabel III. 2
Kategorisasi Tingkat Adiksi

Skor	Tingkat Adiksi
9-21	Rendah
22-33	Sedang
34-45	Tinggi

Setelah hasil diketahui subjek akan dibagi menjadi dua kelompok secara acak yaitu kelompok eksperimen yang dikenai dengan kegiatan intervensi ICBT dan kelompok kontrol yang tidak dilakukan intervensi ICBT.

Tahap Intervensi, pada tahap ini peneliti akan memberikan *treatment* pada kelompok eksperimen dengan konseling ICBT yang dibagi menjadi sepuluh sesi selama sepuluh minggu. Pada sesi pertama peneliti akan memberikan orientasi ICBT dan menilai adiksi *game online*, membantu identifikasi problem situasi yang dihadapi, kondisi emosi, serta bagaimana

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

kognisi siswa terhadap adiksi yang sedang dihadapi, serta konsep Tauhid (Islam, Iman, Ihsan) yang dimiliki oleh pemain *game online* yang digunakan untuk mengeksplorasi pengalaman spiritual dan keagamaan klien, kemudian untuk memahami tradisi iman klien, kemudian dinilai durasi *game online*. Pada sesi kedua, kegiatan menyenangkan" membantu mengatasi ketidakaktifan yang terkait dengan adiksi dan untuk mendorong klien untuk terlibat dalam komunitas muslim. Pada sesi ketiga mengidentifikasi pikiran yang tidak membantu, selanjutnya dilanjutkan sesi keempat dengan menantang pikiran yang tidak membantu: membawa semua pikiran *captive*, kemudian sesi kelima yaitu berurusan dengan kerugian/ kehilangan, sesi keenam mengatasi perjuangan spiritual dan emosi negatif, sesi ketujuh syukur, sesi ke delapan altruisme dan kedermawanan, sesi kesembilan terkait stres dan pertumbuhan spiritual, sesi kesepuluh harapan dan pencegahan kambuh. Pada tahap akhir akan dilaksanakan *post-test* dengan menggunakan IGDS9-SF untuk melihat penurunan adiksi *game online*. *Post-test* diberikan pada kelompok eksperimen dan kelompok control untuk mengukur variabel tergantung kemudian dihitung *mean*nya untuk masing masing kelompok. Setelah hasil ditemui hitung perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok. Bandingkan perbedaan apakah Intervensi ICBT berkaitan dengan perubahan yang lebih besar pada kelompok eksperimen. Untuk kelompok kontrol partisipan tetap datang kesekolah selama sepuluh minggu untuk mendapatkan konseling individual.

Pada tahap pasca-intervensi atau analisa data, peneliti akan melakukan analisa hasil dari data *pretest* dan *post-test* yang diperoleh. Data yang diperoleh akan diinput dan diolah menggunakan *IBM SPSS for windows 26*. Kemudian membandingkan perbedaan hasil skor *pretest* dan *post-test*. Peneliti akan mengikut sertakan data penunjang seperti hasil wawancara dan observasi. Pada tahap pasca intervensi ini peneliti akan mengambil kesimpulan dari hasil penelitian yang sudah dilaksanakan.

H. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan *Internet Gaming Disorder Scale-Short-Form* (IGDS9-SF). dikembangkan oleh Pontest & Griffiths (2015) dengan mengacu kepada kiriteria adiksi game online dalam *Diagnostic and Statistical Manual Of Mental Disorder* (DSM- 5). IGDS9-SF memiliki Sembilan item dengan domain perilaku adiksi yaitu; (1) *preoccupation with games*, (2) *withdrawal symptoms*, (3) *tolerance*, (4) *Lost Of Control*, (5) *Giving Up Other Activities* (6) *Problems*, (7) *deception*, (8) *Escapism / Mood Modification*, (9) *Negative Consequences*. Hasil *cronbach alpha* untuk 9 item IGDS9-SF adalah 0.816.

Pertanyaan-pertanyaan ini terkait dengan aktivitas bermain game selama setahun terakhir (12 bulan). Aktivitas *game* adalah segala aktivitas terkait game yang dimainkan di komputer / laptop, atau jenis perangkat lain apa pun secara online dan *offline*.

Tabel III.3
Blue print skala IGDS9-SF

No	Aspek	Nomor Butir	Jumlah
1	<i>Preoccupation / Saliency</i>	1	1
2	<i>Withdrawal symptoms</i>	2	1
3	<i>Tolerance</i>	3	1
4	<i>Lost Of Control</i>	4	1
5	<i>Giving Up Other Activities</i>	5	1
6	<i>Problems</i>	6	1
7	<i>Deception</i>	7	1
8	<i>Escapism / Mood Modification</i>	8	1
9	<i>Negative Consequences</i>	9	1
Jumlah Total			9

Item dijawab dalam skala 5: poin: 1 'Tidak Pernah', 2 'jarang', 3 'Kadang-Kadang', 4 'sering', 5 'sangat sering'.

I. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Menurut Widoyoko, (2012) instrumen dapat dikatakan valid jika instrumen itu mampu dengan tepat terhadap apa yang diukur, sedangkan instrumen dikatakan realibel jika melihatkan hasil yang *ajeg* atau konsisten. Skala IGDS9-SF adalah alat psikometrik yang dapat diandalkan dan valid yang terdiri dari sembilan dimensi adiksi *game online*. Jenis validitas dalam penelitian ini adalah Validitas Konstruk dengan menggunakan *Pearson Correlation*. Validitas ini menunjukan sejauh mana IGDS9-SF yang digunakan sesuai dengan teori.

Tabel III.4
Validitas Instrumen

Pernyataan	Pearson Correlation/ r hitung	r tabel / the level Of Significance 5 %	Interpretasi
I.1	0,886	0,361	Valid
I.2	0,553	0,361	Valid
I.3	0,724	0,361	Valid
I.4	0,666	0,361	Valid
I.5	0,615	0,361	Valid
I.6	0,565	0,361	Valid
I.7	0,416	0,361	Valid
I.8	0,749	0,361	Valid
I.9	0,627	0,361	Valid

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan dapat diketahui bahwa seluruh item pernyataan mendapatkan nilai r pada skala IGDS9-SF sebesar 0.416 sampai dengan 0.886 pada tingkat signifikansi 5 %. Artinya adalah bahwa alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel dinyatakan valid.

Tabel III.5
Reliabilitas Instrumen

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.816	9

Berdasarkan tabel diatas nilai cronbach's alpa mendapatkan nilai 0,816 yang lebih besar dari 0,80. Artinya alat ukur yang digunakan pada kategori koefisien reliabilitas sangat tinggi. Dengan demikian maka alat ukur tersebut dapat digunakan untuk analisis selanjutnya.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

J. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data untuk mengetahui pendekatan ICBT dalam menurunkan adiksi *game online* yaitu dengan menggunakan *uncorrelated data/independent sample t-test*. Analisis yang digunakan dalam penelitian eksperimen ini adalah Uji-t (*t-test*). Uji-t digunakan untuk mengetahui perubahan skor adiksi *game online* pada siswa. Skor yang dijadikan perhitungan adalah selisih antara skor *posttest* dengan *pretest*.

Analisa data dengan menganalisa hasil dari data *pre-test* dan *post-test* yang diperoleh. Data yang diperoleh akan diinput dan diolah menggunakan *IBM SPSS for windows* 26 yakni dengan menggunakan uji *independent sample T Test*. Setelah itu dilakukan uji N Gain Score untuk mengetahui efektifitas intervensi.

$$N\ GAIN = \frac{Skor\ Posttest - Skor\ Pretest}{Skor\ Ideal - Skor\ Pretest}$$

Kategori tafsiran N Gain Score dapat dilihat tabel di bawah ini :

Tabel III.6
Kategorisasi Tafsiran Skor Gain

Pembagian Skor Gain	Kategori
$g > 0.7$	Tinggi
$0,3 \leq g \leq 0,7$	Sedang
$g < 0.3$	Rendah

Sumber : Melzer dalam Syahfitri, 2008 : 33

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penelitian *Islamic Cognitive Behavioral Therapy* efektif dalam menurunkan adiksi *game online* pada siswa SMP Negeri 23 Pekanbaru .

B. Saran

Berdasarkan hasil intervensi *Islamic Cognitive Behavioral Therapy* untuk menurunkan adiksi *game online* pada siswa SMP Negeri 23 Pekanbaru ada beberapa saran secara umum untuk meningkatkan kualitas intervensi dimasa yang akan datang.

1. Konselor dapat melaksanakan Intervensi ICBT dalam menurunkan Adiksi *Game Online*.
2. Perlu pelatihan ICBT untuk konselor dalam mengatasi kecanduan *game online*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdelati N.S. (2016), *The Effectiveness Of Islamic Cognitive Behavioral Therapy With Selected Islamic Content For Depressed Adults In Libya*, Thesis submitted in Fulfillment of The Requirements for Degree of Doctor of Philosophy (Disertasi). Penang: Universiti Sains Malaysia.
- Asyanti, (2019). Cognitive Behavior Therapy Teori dan Aplikasi, Kartasura Surakarta : Muhamadiyah University Press
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)*. Arlington, VA: Author.
- Andreassen, C. S., et al. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, vol. 30, no. 2, hlm. 252-262.
- Anggarani. F.K.(2015). Internet Gaming Disorder: Psikopatologi Budaya Modern. *Buletin Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*, vol. 23, no. 1. hlm. 1 – 12.
- Arikunto.S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, (2018). *Penetrasi & Profil Perilaku Pengguna Internet Indonesia*, Polling Indonesia.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Beck, A.T. (2012). *Aaron Beck on Cognitive Therapy*. Mill Valley: Psychotherapy.net, LLC.
- Beck J.S. (2011) . *Cognitive Behavior Therapy Basic and Beyond*. New York : The Guildford Press.
- Beranuy, M. et. al. (2013). A Qualitative Analysis of Online Gaming Addicts in Treatment. *International Journal of Mental Health and Addiction*, vol. 11,no.2, hlm. 149–161.
- Bhattacharya, L. et al.,(2013), Cognitive behavior therapy, *Medical Journal of Dr. D.Y. Patil University* ,Vol. 6. Issue 2, hlm. 132-138.
- Chen, K H,et al, (2018), *Internet Gaming Disorder: An Emergent Health Issue for Men*, *American Journal of Men's Health*, Vol. 12, Issue 4 hlm, 1151 – 1159

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Cully, J.A., & Teten, A.L. (2008). *A Therapist's Guide to Brief Cognitive Behavioral Therapy*. , Houston: Department of Veterans Affairs South Central MIRECC.
- Daher, N. et al. (2016). Effects of Religious vs. Conventional Cognitive-Behavioral Therapy on Purpose in Life in Clients with Major Depression and Chronic Medical Illness: A Randomized Clinical Trial, *International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy*. Vol. 6, Issue 1, hlm. 1-16.
- Freeman, C.B. (2008). Internet Gaming Addiction. *The Journal for Nurse Practitioners*, Vol. 4, no. 1, hlm. 42-46.
- Gentile. D.A. et. al.(2017). *Internet Gaming Disorder in Children and Adolescents*. Pediatrics Vol. 140, no.2, hlm. 82-85.
- Griffiths, M.D. (2008). Diagnosis and Management of Video Game Addiction. *Nottingham Trent University Scientific Engineering and Research*, vol. 5 issue.3, hlm. 27-42.
- Griffiths, M.D. (2010). Online video gaming: What should educational psychologists know? *Educational Psychology in Practice*, vol. 26, no. 1, hlm. 35-40.
- Griffiths,M.D. et al. (2012). Video game addiction: Past, present and future. *Current Psychiatry Reviews*. *Betham Science Publisher*, vol. 8, no4, hlm. 308-318.
- Griffiths.M.D. (2003). Video games: advice for teachers and parents. *Education and Health*. Vol. 21, no.3, hlm. 48–49.
- Husain, A. Hodge. D.R. (2016). Islamically modified cognitive behavioral therapy: Enhancing outcomes by increasing the cultural congruence of cognitive behavioral therapy self-statements. *International Social Work*, vol. 59, no.3, hlm. 393 –405.
- Kerlinger, F.N, (2014). *Azaz-Azaz Penelitian Behavioral*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Khodabakhshi. K. et al. (2015), Study of Effectiveness Integrated Spiritual-CognitiveBehavioral Group Therapy with Islamic Mysticism Approach of Depression, Guilt Feel ing & Loneliness, *Journal UMP Social Sciences and Technology Management*, vol. 3, issue. 1, hlm. 515-524.
- Kusprayogi, Y. et al. (2019). *Pengaruh Islamic-Integrated Cognitive Behavioral Therapy (I-CBT) Terhadap Peningkatan Subjective Well Being Pada Mahasiswa Penderita Dispepsia: Gastritis*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Kuss, D. J & Griffiths. M.D. (2012). Online gaming addiction in children and adolescents: A review of empirical research, *Journal of Behavioral Addictions* , vol 1, no. 1, hlm. 3–22.
- Kuss, D. J. et. al. (2012). Online Gaming Addiction? Motives Predict Addictive Play Behavior in Massively Multiplayer Online Role-Playing Games. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, vol. 15, no. 9, hlm. 480-485.
- Kuss, D.J. (2013). Internet Gaming Addiction: Current Perspectives Psychology Research and Behavior Management. *Dove Press Journal: Psychology Research and Behavior Management*. vol. 6, hlm. 125–137.
- Latipun, (2015). *Psikologi Ekseperimen*, Malang : UMM Press
- Lemmens, J.S et al. (2019). Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescents, *Media Psychology*, vol. 12, hlm. 77–95,
- Mudita, A. (2017). *Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Untuk Mengatasi Fobia Ketinggian* (Tesis). Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata.
- Ng,B,D & Hasting,s P.M. (2005). Adiction To The Internet And Online Gaming. *Cyber Psychology & Behavior*, vol. 8, no. 2, hlm. 110-13.
- Paukert, A.L . (2009). Integration of Religion into Cognitive-Behavioral Therapy for Geriatric Anxiety and Depression. *Journal of Psychiatric Practice* vol. 15, no.2, hlm. 103-112.
- Pearce, M.J, et al. (2015). Religiously Integrated Cognitive Behavioral Therapy: A New Method of Treatment for Major Depression in Patients With Chronic Medical Illness Psychotherapy. *Psychotherapy. Advance online publication*. vol. 52, no 1, hlm. 56-66.
- Pontest H.M. & Griffiths, M.D. (2015). *New Concepts, Old Known Issues: The DSM-5 and Internet Gaming Disorder and its Assessment*. United Stated of America: IGI Global.
- Pontest, H.M & Griffiths, M.D. (2014). Assessment of internet gaming disorder in clinical research: Past and present perspectives, *Clin Res Regul Aff*, vol. 31, no.2-4, hlm. 35–48.
- Rahman A.G (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Bandung: Remaja Rosda Karya
- Rajab K, (2019). Psikokonseling Islam. Jakarta : Amzah



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Rector, N. A. (2010). *Cognitive-behavioral therapy : an information guide*, Canada: Centre for Addiction and Mental Health.
- Sabki. Z.A, et al. (2019) . *Islamic Integrated Cognitive Behavior Therapy: A Shari'ah Compliant Intervention for Muslims with Depression*, Kuala Lumpur: University of Malaya.
- Sangitan. E.K. (2012), *Cognitive Behavior Therapy for Undergraduate Students with Psychological Distress to Increase Social Skills at Universitas Indonesia*. (Tesis). Jakarta : Universitas Indonesia.
- Seniati, L, et al. (2017). *Psikologi Eksperimen*, Jakarta : PT. Indeks.
- Siregar E.Y, & Siregar H. S. (2013). Penerapan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Game Addiction. *Jurnal Psikologi*, Vol. 9, no 1, hlm. 18-24.
- Sudaryono, (2018). *Metodologi Penelitian*. Depok : Rajawali Press
- Summermatter.A & Kaya, C. (2017). *An Overview of Spiritually Oriented Cognitive Behavioral Therapy. Spiritual Psychology and Counseling*, vol. 2, no.1, hlm. 31-53.
- Supriadi D. ,(2014). *Ushul Fiqh Perbandingan, Cet. I*, Bandung: CV Pustaka Setia
- Suryabrata. S. (2016). *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Rajawali Pers.'
- Nelson & Jones (2012), *Pengantar Keterampilan Konseling*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Tribune Pekanbaru, Pemprov Riau Akan Batasi Pelajar Gunakan Gawai*. Rabu, 10 Juli 2019.
- <https://tarjih.or.id/hukum-game-online/>, Fatwa Majelis Tarjih dan Tajdid Muhammadiyah Tentang Hukum Bermain Game Online pada tanggal 27 Mei 2011.
- Vasiliu, O & Vasile. 2016. Cognitive-Behavioral Therapy for Internet Gaming Disorder and Alcohol Use Disorder- A Case Report. *International Journal of Psychiatry and Psychotherapy*. Vol. 2 hlm. 34-38.
- Widodo. 2012. *Cerdik Menyusun Proposal Penelitian Skripsi, Tesis & Disertasi* , Jakarta Timur : Magnascript Publishing.
- Widoyoko, E.P. 2012. *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

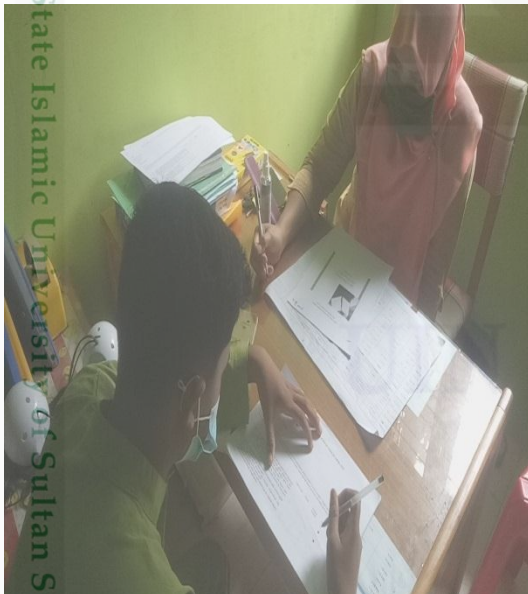
- Willis.S.S. (2010). *Konseling Individual Teori danPraktek*. Bandung : CV Alfabeta.
- Xu,Z. et al . 2012. Online game addiction among adolescents: motivation and prevention factors. *European Journal of Information Systems*, vol. 21,hlm. 321–340.
- Yee, N. (2006). Facts : Motivations Of Play in Online Games. *Journal Pf Cyberpsycholgy And Behavior*. 9, 772-775.
- Young KS. 2011, *CBT-IA: The First Treatment Model for Internet Addiction*. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, Volume 25, no. 4. hlm. 304-311.
- Young, KS. & Brand M. 2017. Merging Theoretical Models and Therapy Approaches in the Context of Internet Gaming Disorder: A Personal Perspective. *Frontiers in Psychology*, vol. 8, hlm. 1853.
- Young KS & Cristiano Nabucode Abreu. 2017. *Kecanduan Internet Panduan Konseling dan Petunjuk Evaluasi dan Penanganan*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Zajac, Treatments for Internet Gaming Disorder and Internet Addiction: A Systematic Review *Psychol Addict Behav* . 2017 December ; 31(8): 979–994. doi:10.1037/adb0000315.
- <https://tekno.kompas.com/read/2019/11/07/09020067/remaja-17-tahunmeninggal-di-depan-pc-setelah-main-game-semalaman> diakses 22 Desember 2019
- <https://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/en/> diakses 22 Desember 2019
- <https://www.psychiatry.org/patients-families/internet-gaming>diakses 22 Desember 2019
- <https://www.idntimes.com/tech/games/lutfia-afifah/25-negara-dengan-jumlah-penggila-game-terbanyak-di-dunia-c1c2/full>
- <https://newzoo.com/insights/rankings/top-countries-by-smartphone-penetration-and-users/>

DOKUMENTASI FOTO SESI ISLAMIC COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY UNTUK MENURUNKAN ADIKSI GAME ONLINE PADA SISWA SMP NEGERI 23 PEKANBARU

PROSES RAPORT, ASESMEN ICBT

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



PROSES INTERVENSI ICBT

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



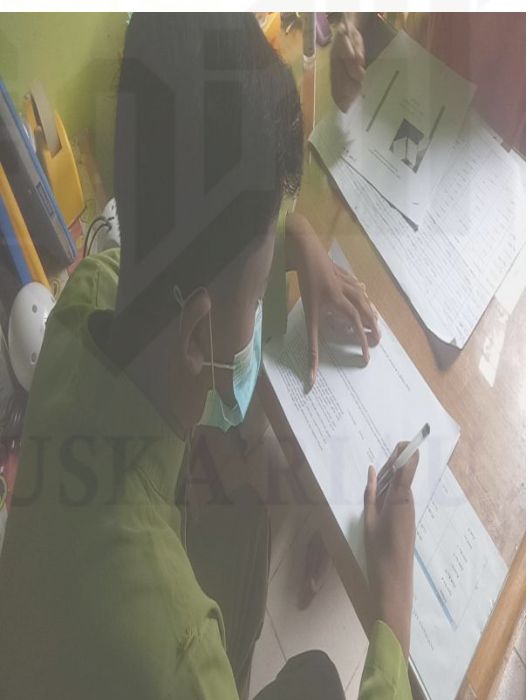
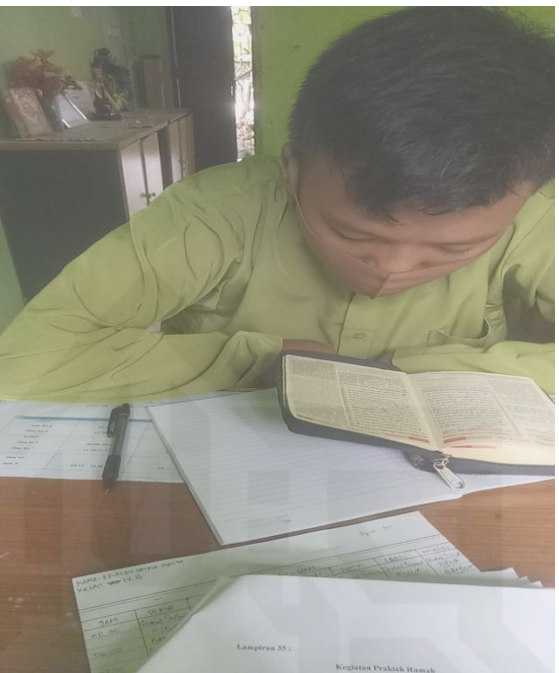
©

Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Sesi Akhir ICBT

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN

1. Data Partisipan I

a. Data Pribadi RSM

- 1) Inisial Klien : RSM
- 2) Usia : 15 Tahun
- 3) Jenis kelamin : Laki-laki
- 4) Domisili : Pekanbaru
- 5) Suku bangsa : Minang
- 6) Agama : Islam
- 7) Pendidikan : SMP
- 8) Kelas : IX
- 9) Angkatan : 2018
- 10) Konselor : Aidia Rasyid

b. Observasi Umum

RSM memiliki tinggi badan dan berat badan yang proporsional. RSM berkulit sawo matang, menggunakan pakaian seragam melayu sekolah. Ekspresi wajah ketika awal konseling menunjukkan marah. Di awal konseling RSM menghindari kontak mata. Waktu memperkenalkan diri volume suara RSM terdengar keras. Rambut RSM disisir kekanan dan RSM menggunakan masker sekali-kali membuka masker yang digunakan.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

c. Gambaran Kasus

RSM merasakan bahwa ketika bermain *game online* emosinya sering tak terkendali, bahkan sering digunakan ketika berbicara dengan orang disekitarnya . RSM sering lupa waktu untuk belajar, tugas sekolah, beribadah dan kegiatan positif lainnya. RSM merasa hubungannya dengan kedua orang tua tidak terlalu dekat. RSM berkata jujur bahwa jarang melakukan kegiatan spritual Islam seperti sholat, mengaji yang terlihat terbata-bata pada sesi konseling di awal. Berbagai *Symtoms* adiksi *game online* dimiliki RSM.

d. Proses Intervensi *Islamic Cognitive Behavioral Therapy*

Berikut Proses pelaksanaan intervensi *Islamic Cognitive Behavioral Therapy* untuk menurunkan adiksi *game online* bagi RSM. Intervensi ini dilaksanakan selama sepuluh sesi.

Tabel IV.10. Sesi I Intervensi ICBT Untuk RSM

SESI	Strategi Intervensi	Pencapaian Dalam Sesi Ini
Raport, assessment, pengenalan ICBT	Untuk membangun hubungan baik dengan klien (<i>Rapport</i>)	Klien yang awalnya tertutup menjadi terbuka, serta merasa aman dan nyaman dalam proses konseling
	Asessmen untuk memahami klien (<i>Understanding Client</i>),	Dari hasil asesmen diketahui bahwa klien mengalami adiksi game online dengan skor 40 dan wawancara adiksi klien menjawab enam dari tujuh poin pertanyaan “Ya” yang artinya klien bermain <i>game online</i> diluar kendali. Untuk domain spiritual banyak aktivitas ibadah yang tertinggal oleh klien karena keasyikan bermain <i>game online</i> .

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pengenalan ICBT	Klien memahami tentang konseling ICBT dan akan mengikuti konseling ICBT dengan aktif selama sepuluh sesi dalam sepuluh minggu. klien berkomitmen untuk mengikuti 10 sesi konseling.
-----------------	---

Analisa dan Evaluasi Peneliti

RSM mengalami adiksi *game online* pada kategori tinggi dengan skor *Internet Gaming Disorder* 40 sehingga menyebabkan RSM mengalami berbagai kendala psikologis dalam kehidupannya. Kesembilan *symptoms* dirasakan oleh RSM. RSM sering keasyikan bermain *game* dan kehilangan kendali, lupa waktu karena bermain *game* sehingga aktivitas lain ditinggalkan seperti belajar, aktivitas dengan keluarga, aktivitas ibadah. Emosi klien juga berubah-berubah dengan begitu cepat mudah tersinggung, cemas. Nilai akademik klien menurun karena sering mengabaikan tugas sekolah.

Tabel 11. Sesi II Intervensi ICBT RSM

SESI II	Strategi Intervensi	Pencapaian
<i>Behavioral Activation (Walking By Faith)</i>	Memperkenalkan topik hari ini yaitu “Aktivasi Perilaku, Berjalan Dengan Iman.	Klien memahami sesi konseling hari ini
	Mereview pekerjaan rumah klien	Klien sudah melaksanakan tugas rumah dengan baik yaitu ayat memori klien bisa mengingat dan membaca dengan lantang kemudian , klien sudah membuat log kegiatan hariannya dengan jujur.
	Tunjukkan kepada klien bagaimana aktivitas tertentu membuatnya memiliki suasana hati yang lebih positif dan negatif	Klien ketika ditanya skala suasana hatinya klien menyatakan suasana hati buruk, klien dalam kegiatan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	log hariannya banyak kegiatan bermain <i>game onlinenya</i> . Konselor dalam hal ini memberi penguatan terhadap kegiatan positif yang dimiliki klien
Merencanakan kegiatan yang menyenangkan dan menyusun jadwal kegiatan harian yang baru klien	Klien aktif dalam kegiatan konseling. Klien mendiskusikan dengan konselor dua kegiatan menyenangkan yang bisa dilaksanakan (<i>pleasant activities</i>). Seperti membantu orang tua dan melaksanakan ibadah sholat.
Langkah dalam mengubah persepsi dan pikiran negatif kita adalah mulai melihat hal-hal baik di lingkungan dan menjadikan sebagian dari mereka bagian dari aktivitas kita sehari-hari.	Klien dapat memahami hal-hal positif yang bisa dilaksanakan pada lingkungannya.

Analisa dan Evaluasi Peneliti

Dalam log kegiatan harian klien sudah ada beberapa kegiatan positif yang dilakukan klien namun masih banyak kegiatan yang negatif. Klien memahami bahwa aktivitas tertentu mempengaruhi suasana hati. Aktivitas positif akan mempengaruhi suasana hati positif dan apabila aktivitas negatif klien akan memiliki suasana hati negatif. Klien memahami dan akan melaksanakan kegiatan positif yang telah disepakati dengan konselor yaitu dua kegiatan yang menyenangkan. Klien menyatakan dua kegiatan tersebut adalah ibadah sholat dan membantu orang tua.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel IV.12. Sesi III Intervensi ICBT RSM

Sesi III	Strategi Intervensi	Pencapaian
Mengidentifikasi Pikiran yang Tidak Membantu Medan Perang Pikiran	Suasana hati klien	Di awal sesi konseling, klien merasa buruk karena mendapat tim yang tidak pandai bermain <i>game online</i>
	kegiatan praktik di rumah	Klien melaksanakan zikir, doa kontempelatif yang diberikan oleh konselor
	distorsi kognitif	Memahami dan mengatasi Distorsi <i>Cognitive</i> yang dialami oleh klien adalah <i>magnification (catastrophizing)</i> membesar-besarkan hal negatif dan mengecilkan hal yang positif.
	Klien diminta membaca dan memahami Alqur'an surat Al-Isra 17:9 dan Alfatih 35:6, Al-A'raf 7:96	Klien sebagai seorang muslim mesti menantang pikiran tidak membantu dan menggantikan dengan pikiran yang lebih positif akan mendapatkan tambahan kekuatan. Menantang pikiran mirip dengan jihad (pertempuran melawan nafsu)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

A : Ketika sedang asyik bermain <i>game online</i> diomeli oleh ibunya disuruh untuk membeli suatu barang.	RSM berpikir banyak <i>negative consequences</i> dari adiksi <i>game online</i> .
B : saya merasa orang tuanya selalu cerewet.	
C : Sering mengabaikan tugas di rumah	
Marah marah ke orang tua, adik abang.	
D :Jika kamu mengabaikan tugas dan marah kepada orang tua karena bermain <i>game</i> , apakah ini membuat permalsahan lainnya.	
E : Iya pak saya bisa tinggal kelas, nilai saya hancur, hubungan saya dengan orang tua jadi kurang baik. Ada baiknya saya mengurangi bermain <i>game online</i> mesti berat.	
Menggunakan iman klien untuk menantang pikiran yang tidak berfungsi.	Klien merasa ibadahnya selama ini kurang ia laksanakan.
Doa kontemplatif diperkenalkan	Klien memahami bahwa dengan doa dengan penuh perenungan tentang problem yang dihadapi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	membuatnya lebih tenang.
Konselor memberikan kegiatan yang akan dipraktekan di rumah oleh klien	Klien merasa kegiatan praktik di rumah sangat membantunya. tugas di rumah seperti doa kontemplatif, zikir dan ayat memori dilaksanakan dengan baik.

Analisa dan Evaluasi peneliti

Proses konseling pada sesi ketiga ini berjalan dengan baik klien tampak aktif mengikuti kegiatan konseling, identifikasi tentang distorsi kognitif yang dialami oleh pemain *game online*. Teknik ABCDE sangat membantu dalam membuktikan dan mengurangi bahwa klien mengalami distorsi kognitif.

Tabel Sesi IV.13 Intervensi ICBT RSM

Sesi IV	Strategi Intervensi	Pencapaian
Menantang Pikiran yang Tidak Membantu: Membawa pada pikiran Captive	Meninjau tugas rumah	Tugas rumah seperti <i>memory verse</i> , suda dilaksanakan oleh RSM
	Mengidentifikasi pikiran yang tidak membantu sesuai dengan gejala adiksi <i>game online</i>	Pikiran preokupasi/ <i>salience</i> keasyikan bermain <i>game</i> masih mendominasi aktivitas sehari hari RSM. Distorsi kognitif yang dimiliki RSM adalah <i>magnification</i> .
	teknik ABCDE A : Saat asyik bermain <i>game online</i> memiliki tim yang buruk. B : dengan bercarut akan melepaskan kekesalan kepada tim yang buruk tersebut	RSM berpikir untuk mengendalikan emosi ketika bermain <i>game online</i> .

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

<p>C : Suana hati RSM sering tidak menentu</p> <p>D : Jika kamu terus bercarut dalam bermain <i>game</i> ini akan berdampak buruk pada emosi kamu.</p> <p>E : Iya pak sebaik santai saja menanggapi</p>	
<p>Distorsi kognitif</p>	<p>Pola pikir dikotomis yang sering muncul pada RSM. Bahwa ia berpikir kesulitan untuk menghentikan kecanduan <i>game online</i>.</p>
<p>Berdiskusi dengan klien tentang cobaan dan kesengsaraan yang dihadapi oleh Nabi Muhammad (SAW) dan sahabatnya sebagai contoh betapa kuatnya Iman kepada Allah dapat menggerakkan menuju kehidupan yang bertujuan</p>	<p>RSM memahami berbagai kisah tentang cobaan yang dihadapi oleh Nabi Muhammad SAW.</p>
<p>Konselor menggunakan keyakinan klien untuk menantang pikiran-pikiran yang tidak berfungsi baik melalui sumber dayanya (al Quran dan Hadits) atau melalui doa kontemplatif dan mindful sholat</p>	<p>Dalam QS. Al-mu'minun dijelaskan tentang perbuatan yang iada berguna. bermain <i>game online</i> secara berlebihan merupakan kategori dari perbuatan yang tiada berguna.</p>

Analisa dan Evaluasi Peneliti

Pada sesi empat pola pikiran dikotomis masih dimiliki oleh RSM. *Symptoms* preokupasi sangat mendominasi kehidupan RSM. Sehingga konselor perlu merubah pola pikiran ini dengan teknik ABCDE. RSM berpikir bahwa banyak konsekuensi negatif yang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ditimbulkan keasyikan bermain *game online*. Klien juga berpikir untuk mengendalikan emosi ketika bermain *game online*. Pada sesi ini klien berhasil mengatasi *irrational believe* menjadi *rational* kembali.

Tabel IV.14 Sesi V Intervensi RSM

Sesi V	Strategi Intervensi	Pencapaian
Berurusan dengan Kehilangan	Meninjau kegiatan praktik rumah	Memori <i>verse</i> nya belum dilaksanakan oleh klien. Doa kontemplatif untuk orang tua, saudara dan dirinya sudah dilaksanakan klien
	Tinjauan skala mood mulai dari 0 hingga 10, di mana 0 adalah yang paling baik yang pernah Anda rasakan dalam hidup Anda dan 10 adalah yang terburuk	Suasana hati klien berada pada posisi 4 baik.
	Mengidentifikasi setiap kerugian (biologis, psikologis, sosial) sebagai akibat dari adiksi, termasuk kehilangan spiritual dan ini mirip dengan konsep <i>Filling-up the Heart with Positivities</i> (Tahalli)	Klien merasa dengan ibunya tidak dekat, dan jarang berkomunikasi, lupa belajar, lupa beribadah, mengabaikan tugas sekolah sehingga beberapa nilai menurun.
	Restrukturisasi kognitif menggunakan ayat-ayat dari Al-Quran digunakan berdasarkan " <i>Thought Log</i> " klien A : Saya sering bercarut pak ketika saya kalah dalam main game B : Saya kesal dengan Tim saya mereka buruk permainanya C : Suasana hati saya menjadi buruk pak.	Klien berpikir untuk tidak berkata-kata kotor lagi. RSM Mampu membuat skala prioritas.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

D : Dalam islam Q.S AL-Humazah ayat 1 dijelaskan celakalah bagi orang-orang yang suka mengumpat dan juga mencelah.

E : Ya Pak saya sering tidak terkendali kalau berbicara dengan orang lain.saya kan coba untuk mengurangi berkata kotor

A : Ketika asyik bermain *game* saya sering terlupah untuk sholat

B : Kalau saya sholat takut terlewatkan dan kalah

C : Saya sering meninggalkan sholat.

D : Apakah bermain *game* tidak bisa diulang kembali dilain waktu sehingga kamu meninggalkan sholat

E : mm..bermain *game* bisa diulang kembali, sedangkan sholat kewajiban saya sebagai seorang muslim

Analisa dan Evaluasi Peneliti

Beberapa *symtoms* seperti preokupasi dan *negative consequence* muncul dalam sesi konseling hari ini sehingga dengan mmetode ABCDE konselor melaksanakan restrukturisasi ognitif yang dialami klien dan diikuti dengan memanfaatkan sumber daya iman yang dimiliki oleh klien. Kehilangan kedekatan dengan orang tua pada sesi ini diatasi.

Tabel IV.15 sesi VI Intervensi ICBT RSM

Sesi VI	Strategi Intervensi	Pencapaian
Koping dengan Perjuangan Spiritual dan Emosi Negatif	Konselor mengidentifikasi perjuangan spritual klien selama sesi konseling ini	Klien menyatakan bahwa sekarang ia merasa lebih tenang, biasanya tidak sholat sekarang sudah melaksanakan ibadah sholat
	Mengidentifikasi emosi negatif yang disebabkan adiksi <i>game online</i> .	Emosi negatif yang sering muncul pada RSM saat



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	main <i>game</i> marah, kecewa, putus asa
Meninjau kegiatan praktik di rumah.	RSM sudah melaksanakan tugas rumah dengan baik.
melatih klien untuk melakukan pemaafan dan pertobatan.	Dengan mampu melakukan pemaafan dan pertobatan RSM merasakan berkurangnya emosi negatif yang dimilikinya.

Anlisa dan Evaluasi Peneliti

Coping untuk mengurangi emosi negatif klien yang disebabkan oleh adiksi *game online* terbantu dengan latihan pemaafan dan pertobatan. Kemudian Penugasan rumah dengan ibadah dapat mendatangkan ketenangan serta kedamaian kepada RSM.

Tabel IV.16. sesi VII Intervensi RSM

Sesi VII	Strategi Intervensi	Pencapaian
Syukur	menjelaskan sesi hari ini yang disebut "Syukur"	RSM memahami tentang makna syukur, beberapa ayat tentang syukur yaitu Q.S An-Nahl 16:18 kemudian Luqman 31:12
	Meninjau kegiatan praktik di rumah	RSM sudah menunaikan tugas rumah yaitu QS Al-Baqoroh 186 setelah magrib serta melaksanakan do'a kontemplatif.
	Meninjau suasana hati klien dengan skala suasana hati Mingguan	Suasana hati RSM diawal proses konseling berada pada skala 4 baik
	Menanyakan apakah klien bertemu dengan teman dari komunitas Muslim	RSM menyatakan bahwa ia bertemu dengan komunitas muslim pada saat

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	sholat magrib di masjid
Latihan menulis daftar rasa syukur Dari daftar syukur yang dibuat klien yaitu : 1. Bangun lebih awal untuk sholat subuh 2. Masih Sehat 3. Berjumpa dengan orang tua 4. Berjumpa dengan abang 5. masih bisa berdoa 6. masih bisa berdoa 7. masih bisa belajar. RSM dapat mensyukuri hal hal terkecil dalam hidupnya	Dari daftar syukur RSM berpikir untuk menyukuri apa saja yang ada dalam hidupnya dan hal itu memberi kedamaian pada diri RSM.
Restrukturisasi kognitif A : Main game online untuk mengalihkan masalah yang dihadapainya B : Main game online membuat masalahnya hilang C : merasa semakin tertekan Pak D : Jika diteruskan cara mengatasi masalah dengan cara tersebut akan merasa lebih buruk lagi. E : betekad untuk tidak bermain <i>game online</i> lagi.	RSM berpikir berhenti bermain <i>game online</i> .
A : Kurang bersyukur dengan keluarga karena yah bekerja diluar kota sebagai sopir B : Kurang dekat dengan ayah C : Merasa kurang engkap kebahagiaan D : Apakah berjumpa dengan ayah mesti setiap hari, sedangkan ayah Ananda mencari nafkah. Quality time kan tidak harus berumpa setiap hari E : mm..saya berusaha	RSM berpikir selalu bersyukur dalam hal apapun.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

memahami pekerjaan ayah saya dan bersyukur masih memiliki orang tua.

Analisa dan Evaluasi Peneliti

RSM terlatih untuk melakukan rasa syukur mulai dari hal terkecil dalam hidupnya. Dengan latihan rasa syukur RSM mampu menghilangkan berbagai kecemasan-kecemasan dan kegelisahan hati karena bermain *game online*. Dengan Restrukturisasi kognitif yang diberikan RSM berpikir untuk selalu bersyukur.

Tabel IV.17 Sesi VIII Intervensi ICBT RSM

Sesi VIII	Strategi Intervensi	Pencapaian
Altruisme dan Kemurahan Hati	Penjelasan tentang “Altruisme dan Kemurahan Hati”	Klien memahami tindakan-tindakan tanpa pamrih dan bermurah hati akan berpengaruh pada kesehatan mental.
	Meninjau kegiatan praktik di rumah	<i>Memory verse</i> ayat sudah dilaksanakan klien, zikir beserta doa kontemplatif sudah dilaksanakan. Log kegiatan harian dibuat, banyak perubahan positif
	Mengeplorasi altruisme yang pernah dilakukan oleh klien	1. Membantu teman yang tidak ada duit jajan 2. membantu orang tua 3. infak atau sedekah kemesjid
	Melatih altruisme klien	Klien berpikir bertindak altruisme
	Mengurangi respons paling umum pada masalah dengan <i>game online</i> adalah “siklus rasa bersalah dan pembersihan	Rasa bersalah yang dialami klien sudah mulai berkurang.
	Mengisi kembali klien dengan atribut positif	Atribut positif melalui pikiran dan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tindakan klien.

Evaluasi dan Analisa Peneliti

Altruism dan kemurahan hati terhadap RSM berefek langsung pada pengendalian emosi RSM. RSM dapat mengurangi atribut-atribut negatif yang dimiliki dan mengisi dengan atribut positif. Altruisme ini mengurangi sifat-sifat egoisme dan *tolerance* dalam bermain *game online*. Dengan altruisme dan kemurahan hati partisipan lebih tenang dan bahagia.

Tabel IV.18 Sesi IX Intervensi ICBT RSM

Sesi IX	Strategi Intervensi	Pencapaian
Relasi Stress dan Pertumbuhan Spritual	menjelaskan sesi hari ini disebut "Ralasi Stres dan Pertumbuhan Spiritual."	Klien memahami tentang relasi stress dan pertumbuhan spritual selama sepuluh sesi dilaksanakan konseling. Klien merasa lebih tenang ketika melaksanakan tugas rumah yang diberikan.
	Meninjau kegiatan praktik yang dilaksanakan di rumah	<i>Memory verse</i> , dzikir doa kontempelatif, klien juga sudah menambahkan kegiatan positif pada log kegiatan hariannya.
	Tinjau <i>Mood Rating Scale</i>	Suasana hati klien pad sesi konseling ini berada pada suasana hati baik.
	Masalah komorbid terkait adiksi <i>game online</i> diatasi	Kurangnya kedekatan klien dengan orang tua menyebabkan klien sering konflik interpersonal dengan kedua orang tua sehingga melarikan kepada <i>game online</i> . Hal

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	ini diatasi dengan mengatur jadwal klien untuk bisa berbicara dengan orang tua dan mengatasi konflik interpersonal
Konsep spiritual dan stres terkait-pertumbuhan berdasarkan dua narasi yang sangat penting dalam Al-Qur'an tentang nabi Yusuf (As) dan Ayub (As). Klien didorong untuk mengevaluasi diri (Muhasabah)	Klien menyadari bahwa perubahan sikapnya bermain <i>game online</i> sejak SD. Klien menyadari bahwa kesulitan yang dihadapi oleh nabi begitu beratnya belum ada apa cobaan yang dihadapinya.

Analisa dan Evaluasi Peneliti

Pada sesi ini RSM sudah mengalami pertumbuhan positif dari berbagai aspek. Berbagai permasalahan yang berkontribusi terhadap adiksi *game online* diatasi, seperti hubungan kedekatan RSM dengan ayah ibunya. Permasalahan RSM dengan saudara laki-laki diatasi.

Tabel IV.19. Sesi X Intervensi ICBT RSM

Sesi X	Strategi Intervensi	Pencapaian
Harapan dan Pencegahan Kambuh	sesi terakhir yang disebut " <i>Hope and Relapse Prevention</i> "	RSM memahami hakikat pentingnya harapan dan pencegahan kambuh.
	Tinjauan kegiatan praktik di rumah	Klien melaksanakan semua kegiatan yang ditugaskan di rumah termasuk hafalan ayat, log kegiatan harian.
	Meninjau kembali apa yang telah dipelajari klien selama sepuluh minggu terakhir dan sumber daya spiritual yang dimiliki klien.	RSM sudah melaksanakan semua tugas yang diberikan oleh konselor

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Peningkatan kesadaran klien tentang faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kecanduan.	Klien memahami bahwa ketidakbahagian yang membuat ia kecanduan bermain <i>game online</i> .
Mengembangkan harapan klien	Harapan klien agar tidak bermain <i>game online</i> lagi. Dapat berperilaku dan bersikap lebih baik.
menodrong klien untuk menemukan tujuan dan makna	RSM bertekad untuk meraih cita-citanya untuk menjadi Tentara, dan akan menamatkan sekolah di SMP.
kembali pemikiran dan perilakunya dengan merujuk pada Alqur'an dan Hadis.	RSM akan senantiasa merujuk perilaku yang benar menurut Islam.
Pemeliharaan dan pencegahan kambuh adiksi <i>game online</i>	RSM akan selalu menggunakan tools dari sesi 1 sampai 10

Analisa dan Evaluasi Peneliti

Pada sesi sepuluh ini adiksi *game online* dari RSM sudah menurun, dari skornya pada kategori tinggi sekarang menjadi rendah. RSM mengalami berbagai perubahan perilaku bermain *game online* melalui pembelajaran setiap sesi yang diberikan. RSM yang diawal sesi tidak memiliki tujuan dan makna hidup, pada sesi sepuluh sudah memiliki tujuan dan makna hidup yang baru. RSM bertekad untuk menggunakan *tools* ICBT untuk mencegah kambuh.

e. Hasil Intervensi Terhadap RSM

Tabel IV. 20 Hasil Intervensi RSM

No	Aspek Pengukuran	Pre-test	Post-test	Keterangan
1	<i>Preoccupation/salience</i>	5	2	Menurun
2	<i>Withdrawal symptoms</i>	4	2	Menurun
3	<i>Tolerance</i>	5	1	Menurun

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4	<i>Loss of control</i>	3	2	Menurun
5	<i>Giving up other activities</i>	4	1	Menurun
6	<i>Problems</i>	5	2	Menurun
7	<i>Deception</i>	4	1	Menurun
8	<i>Escapism/mood modifications</i>	5	2	Menurun
9	<i>Negative Consequences</i>	5	4	Menurun
Adiksi game online		40	17	Menurun

2. Data Partisipan II

a. Data Pribadi MFR

- 1) Inisial Klien : MFR
- 2) Usia : 15 Tahun
- 3) Jenis kelamin : Laki-laki
- 4) Domisili : Pekanbaru
- 5) Suku bangsa : Minang
- 6) Agama : Islam
- 7) Pendidikan : SMP
- 8) Kelas : IX
- 9) Angkatan : 2018
- 10) Konselor : Dra. Sumarni

b. Observasi Umum

MFR datang dengan rambut yang tidak teratur, wajah kusam. Sorotan mata MFR kadang-kadang tampak kosong dan kadang-kadang tajam. MFR tampak berbicara dengan terbata-bata kepada

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

konselornya. MFR tampak kadang-kadang menguap ketika proses awal konseling berlangsung. Ekspresi wajah yang ditunjukkan oleh MFR seperti marah (anger), Kadang kadang termenung (*contemp*).

MFR diawal sesi menghindari kontak mata dengan konselor. Postur tubuh dari MFR tinggi untuk ukuran siswa SMP sebayanya. Di awal sesi diatur jarak antara konselor dan klien senyaman mungkin. Cara berpakaian MFR tampak tidak rapi, kotor.

c. Gambaran Kasus

MFR merasakan bahwa ketika bermain *game online* emosinya sering tak terkendali, bahkan sering terbawa ketika berbicara dengan orang disekitarnya . sering lupa waktu untuk belajar, beribadah dan kegiatan positif lainnya. MFR merasa hubunganya dengan kedua orang tua tidak terlalu dekat, MFR juga sering melupakan tugas sekolah, ibadah karena bermain *game online*. Beberapa nilai dari MFR tidak mencapai ketuntasan. MFR sering bolos ke warnet untuk bermain *game online*.

d. Proses Pelaksanaan Intervensi Islamic Cognitive Behavioral Therapy

Proses pelaksanaan intervensi *Islamic Cognitive Behavioral Therapy* untuk menurunkan adiksi game online disajikan dalam table berikut ini.

Tabel Sesi I Intervensi ICBT MFR

Sesi	Strategi Intervensi	Pencapaian Dalam Sesi Ini
Raport, assessment,	Untuk membangun hubungan baik dengan	Klien lebih terbuka mengutarakan berbagai

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pengenalan klien (<i>Rapport</i>) ICBT		problem yang dihadapi. Klien merasa aman dan nyaman ketika berkomunikasi dengan konselor.
Asessmen memahami (<i>Understanding Client</i>),	untuk klien	Dari data awal yang diperoleh klien mengalami tingkat adiksi <i>game online</i> pada kategori tinggi dengan skor Tinggi. Dan diikuti denngan wawancara adiksi <i>game online</i> dari 7 item pertanyaan, 6 diantaranya klien menjawab “Ya”. Dari data kegiatan internet harian lebih dari 5 jam sehari bermain <i>game online</i> , artinya klien bermain <i>game</i> diluar kendali.
Pengenalan ICBT		Klien memahami bahwa iya mengikuti konseling ICBT 10 sesi untuk mengatasi adiksi <i>game online</i> . Klien berperan aktif dalam kegiatan konseling.

Analisa dan Evaluasi Peneliti

MFR mengalami adiksi *game onlie* dalam kategori tinggi. *Symptoms* yang tinggi yaitu preokupasi (aktivitas bermain *game online* merupakan aktivitas dominan dalam kehidupannya. Menghabiskan waktu untuk banyak bermain *game*, dan mangalammi berbagai permasalahan dalam kehidupannya. *Symptoms* yang dimiliki oleh MFR berada pada kategori tinnggi adalah preokupasi, toleransi, menyerah kepada aktivitas sebelumnya. MFR mengalami berbagai problem dalam kehidupan. *Symtoms* selanjutnya yaitu *escapism*, dan konsekuensi *negative* terhadap pembelajaran klien di sekolah.

Tabel Sesi II Intervensi MFR

SESI II	Strategi Intervensi	Pencapaian
Behavioral Activation (<i>Walking By Faith</i>)	Memperkenalkan topik “Aktivasi Perilaku, Berjalan Dengan Iman”.	Klien memahami Topik sesi kedua ini.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Mereview pekerjaan rumah klien	Ayat memori belum dihafal oleh MFR, kemudian log kegiatan harian sudah dibuat MFR dengan jujur.
Tunjukkan kepada klien bagaimana aktivitas tertentu membuatnya memiliki Suasana hati yang lebih positif dan negatif	Klien menyadari bahwa belum banyak kegiatan positif dalam kehidupannya. hidupnya dipenuhi dengan aktivitas bermain <i>game online</i> dengan menggunakan HP dan di warung internet sehingga membuat suasana hati MFR sering buruk
Merencanakan kegiatan yang menyenangkan dan menyusun jadwal kegiatan harian yang baru klien	Klien berdiskusi aktif dengan konselor dengan menyusun jadwal yang baru menambahkan kegiatan ibadah dan membantu kedua orang tua di rumah seperti membersihkan rumah.
Langkah dalam mengubah persepsi dan pikiran negatif kita adalah mulai melihat hal-hal baik di lingkungan dan menjadikan sebagian	MFR menyadari banyak hal positif yang bisa ia lakukan di lingkungannya untuk membuat suasana hati

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dari mereka bagian lebih baik.
dari aktivitas sehari-hari.

Analisa dan Evaluasi Peneliti

Dalam sesi dua ini penjadwalan terapeutik dilakukan untuk mengganti kegiatan bermain *game online* yang dominan dalam kehidupan klien diganti dengan dua kegiatan menyenangkan yaitu kegiatan yang menstimuli klien untuk melaksanakan aktivitas ibadah agar suasana hati klien lebih positif. Pada sesi ini *escapism*, *Mood modification* dan *withdrawal symptoms* diatasi.

Tabel Sesi III Intervensi ICBT MFR

Sesi III	Strategi Intervensi	Pencapaian
Mengidentifikasi Pikiran yang Tidak Membantu Medan Perang Pikiran	Suasana hati klien	Suasana hati klien pada posisi sembilan kesal karena tidak diberi kesempatan untuk bermain.
	kegiatan praktik di rumah	Dzikir belum dilaksanakan MFR di rumah, log kegiatan harian belum dibuat klien. Klien bertekad untuk menambah kegiatan positif.
	Distorsi kognitif	Memahami distorsi Kognitif klien <i>over generalization</i> dan <i>catastrophizing</i> serta mengatasi distorsi kognitif.
	Klien diminta membaca dan memahami Alqur'an surat Al-Isra 17:9 dan Alfatir 35:6, Al-A'raf 7:96	Klien membaca Alqur'an dengan terbata-bata. Walaupun Klien terbata-bata dan menyadari setiap membaca

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	Alquran ia merasakan ketenangan.
Teknik ABCDE A : saya dilarang bermain oleh orang tuanya B : saya merasa bahwa orang tuanya tidaklah sayang lagi C : saya merasa kesal dan marah kepada orang tuanya. D : menurut ananda jika marah kepada orang tua membuat ananda legah. E : tidak Bu, ini membuat saya tidak legah, sebaiknya saya mengikuti perintah orang tua.	Partisipan berpikir bahwa perilaku terhadap orang tua merupakan perilaku yang tidak tepat.
Menggunakan iman klien untuk menantang pikiran yang tidak berfungsi.	Partisipan memahami bahwa kegiatan spiritual seperti sholat, doa akan membantu dalam mengatasi pikiran-pikiran yang tidak berfungsi karena bermain <i>game online</i> .
Doa kontemplatif diperkenalkan	MFR diperkenalkan dengan doa penuh perenungan.

Analisa dan Evaluasi peneliti

Dalam sesi ini disorsi kognitif yang dialami partisipan lebih kepada *over generalization* dan *catastrophizing*. Berbagai hal *negative* dibesar besarkan digeneralisasi dan dialihkan dengan bermain *game online*. klien dibantu untuk memonitor pikiranya dengan berbagai *tools* dari ICBT seperti *memory verse*, sholat dan doa kontemplatif.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel Sesi IV Intervensi ICBT MFR

Sesi IV	Strategi Intervensi	Pencapaian
Menantang Pikiran yang Tidak Membantu: Membawa pada pikiran <i>Captive</i>	Meninjau tugas rumah	MFR sudah melaksanakan sebagian dari tugas rumah yang diberikan.
	Mengidentifikasi pikiran yang tidak membantu sesuai dengan gejala adiksi <i>game online</i>	Preokupasi/ salience yang mendominasi.
	teknik ABCDE A : saya merasa kesal kepada ibunya karena tidak dibelikan honda. B : saya berpikir bahwa ibunya lebih sayang kepada abangnya C : saya menunjukan pemberontakan dengan berbuat nakal di sekolah dan melarikan ke <i>game online</i> D : apakah tindakan yang di lakukan berguna bagi kehidupan ananda. E : menyatakan tidak, berpikir seperti ini banyak efek negatifnya.	MFR berpikir bahwa perilaku yang ia tunjukan berefek <i>negative</i> bagi kehidupannya.
	Distorsi kognitif	Pikiran yang tidak membantu pada klien ini adalah <i>magnification</i> dan <i>over generalization</i> dengan memberikan bukti-bukti bahwa pikiran tersebut irrasional.
	Berdiskusi dengan klien tentang cobaan dan kesengsaraan	MFR Memahami tentang cobaan yang dihadapi oleh Nabi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang dihadapi oleh Nabi Muhammad (SAW) dan sahabatnya sebagai contoh betapa kuatnya Iman kepada Allah dapat menggerakkan menuju kehidupan yang bertujuan	Muhammad dan Sahabatnya
Konselor menggunakan keyakinan klien untuk menantang pikiran-pikiran yang tidak berfungsi baik melalui sumber dayanya (al Quran dan Hadits) atau melalui doa kontemplatif dan mindful sholat	Klien berkeyakinan bahwa dengan sholat fardhu akan dapat mengurangi emosi-emosi dan pikiran yang tidak berguna yang disebabkan <i>game online</i> .

Analisa dan Evaluasi Peneliti

Pada sesi 4 analisa peneliti terhadap teridentifikasi pikiran preokupasi saat bermain *game online* dialami oleh MFR. Hal ini akan diidentifikasi dan dibawa pada perilaku *captive*. MFR berpikir dengan melaksanakan sholat fardhu akan menimbulkan kebahagiaan bagi dirinya.

Tabel Sesi V Intervensi ICBT MFR

Sesi V	Strategi Intervensi	Pencapaian
Berurusan dengan Kehilangan	Meninjau kegiatan praktik rumah	Kegiatan prakti di rumah seperti <i>memory verse</i> sudah dilaksanakan, doa serta dzikir sudah dilaksanakan untuk minggu ini
	Tinjauan skala mood mulai dari 0 hingga 10, di mana 0 adalah yang paling baik yang pernah Anda rasakan dalam hidup Anda dan 10 adalah yang terburuk	.MFR mentakan bahawa suasana hatinya pada posisi 7 (buruk)
	Mengidentifikasi kerugian setiap (biologis,	Beberapa nilai menurun karena



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

psikologis, sosial) sebagai akibat dari adiksi, termasuk kehilangan spiritual dan ini mirip dengan konsep <i>Filling-up the Heart with Positivites</i> (Tahalli)		bermain <i>game online</i> , kegalan akademik untuk kenaikan kelas. MFR merasa hubungan dengan, orang tua tidak membaik. Kehilangan teman, kehilangan spiritual, seperti sholat, menagaji jarang dilaksanakan.
Restrukturisasi menggunakan dari Al-Quran berdasarkan “ <i>Thought Log</i> ” klien	kognitif ayat-ayat digunakan “ <i>Thought</i> ”	MFR membaca ayat Al-qur’an terkait dengan kehilangan kehilangan yang dialami karena adiksi. MFR berpikir bahwa kegiatan bermain <i>game online</i> sudah menyebabkan berbagai kerugian dalam hidupnya,
Evaluasi dan terminansi		MFR dapat menyimpulkan kegiatan spiritual yang dialaminya

Analisa dan Evaluasi Peneliti

MFR mampu berpikir untuk mengevaluasi kerugian spiritual yang dialaminya karena adiksi *game online*. beberapa kerugian secara psikis, biologis dan spiritual dialami oleh MFR karena kurang terkendalinya bermain *game online*. MFR kehilangan hubungan dengan orang tua dan kerabat dekatnya. Untuk spiritual MFR biasanya tidak melakukan sholat dan ibadah ibadah lainnya.

Tabel Sesi VI Intervensi ICBT MFR

Sesi VI	Strategi Intervensi	Pencapaian
Koping dengan Perjuangan Spiritual dan Emosi Negatif	Konselor mengidentifikasi perjuangan spritual klien selama sesi konseling ini	MFR memahami tentang sesi hari ini.
	Mengidentifikasi emosi negatif yang disebabkan adiksi <i>game online</i> .	Emosi <i>negative</i> yang muncul karena bermain <i>game online</i> seperti marah, rasa



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	bersalah, kecewa kepada orang tua dijanjikan beli sepeda motor namun tidak jadi dibeli. MFR juga tidak memiliki kawan akrab.
meninjau kegiatan praktik di rumah	Sebagian sudah dilaksanakan.
melatih klien untuk melakukan pemaafan dan pertobatan	Klien merasakan dengan memaafkan dan pertobatan dapat menyembuhkan emosi <i>negative</i> yang dialaminya
Metode ABCDE	Klien berpikir bahwa emosi <i>negative</i> yang ia alami selama ini karena keterlibatan bermain <i>game online</i> .

Analisa dan evaluasi Peneliti

Emosi negative yang dialami oleh MFR disebabkan oleh *game online* adalah rasa marah, kecewa dan kesepian yang dihadapi karena tidak mempunyai kawan akrab. MFR merasa bahwa emosi *negative* ini berkurang ketika ia dilatih untuk memaafkan dan pertobatan. Dengan latihan pemaafan emosi *negative* MFR sudah berkurang.

Tabel Sesi VII Intervensi MFR

Sesi VII	Strategi Intervensi	Pencapaian
Syukur	Menjelaskan sesi hari ini yang disebut "Syukur"	Klien memahami pentingnya bersyukur dan beberapa ayat alqur'an tentang bersyukur kepada Allah berhubungan dengan kesehatan mental.
	Meninjau kegiatan praktik di rumah	Kegiatan praktik di rumah seperti menghafal QS. Al-

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	Baqarah 186. Doa kontempelatif, pengampunan dan pertobatan sudah dilaksanakan oleh klien. Klien berdoa dengan penuh perengan.
Meninjau suasana hati klien dengan skala suasana hati Mingguan	<i>Core belief</i> MFR pada sesi ini sudah sangat baik.
Menanyakan apakah klien bertemu dengan teman dari komunitas Muslim	MFR sudah menemui anggota komunitas muslimnya.
Latihan menulis daftar rasa syukur	Klien menyadari banyak hal yang mesti disyukuri dalam hidup. Hal ini mengurangi tekanan yang dialami klien
Restrukturisasi kognitif	
A : Bermain <i>game online</i> . B : Dengan bermain game online dapat menghilangkan rasa suntuk yang dialaminya C : MFR menjadi malas belajar D : Jika klien terus malas belajar MFR akan bisa gagal naik kelas E : Saya kurangi bu bermain game onlinenYA. A : Sering berkata kasar kepada orang lain Bu. B : Kesal karena disinggung oleh orang lain. C : Saya setelah berkata kotor sering merasa pusing D : Terus berkata kotor kamu akan sering memiliki suasana hati yang buruk, jadi mestinya	Klien berpikir bahwa kegiatan preokupasi dan <i>symtonps</i> penarikan diri yang dialaminya membuat <i>negative consequence</i> pada dirinya. Bebearapa kegiatan diabaikannya sehingga MFR lupa bersyukur bahwa hidup ini masih banyak yang dilaksanakan selain bermain <i>game</i> . Klien berpikir untuk lebih taat melaksanakan ibadah.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

bagaimana
 E : Saya tidak ulangi berkata kotor
 A : sering pergi keluar dengan teman
 B : Bersenang-senang dengan teman
 C : Tidak bisa membantu orang tua
 D : Adakah ras menyesal ketika tidak bisa membantu orang tua
 E : Ya bu, saya menyesal tidak bisa membantu orang tua
 A : Biasanya saya tidak melaksanakan sholat.
 B : Saya merasa berat
 C : Hati ini gelisah bu
 D : Sholat tidak hanya ibadah saja tapi juga konseling bagi diri kita untuk lebih tenang
 E : Iya Bu..

Analisa dan Evaluasi Peneliti

MFR berpikir bahwa *symptoms* preokupasi dan *negative consequence* yang ia alami saat ini disebabkan oleh *game online*. klien mampu berpikir bahwa sering lupa bersyukur dan melaksanakan ibadah kepada Tuhan dapat mengalihkan dari rasa bersalah dengan *game online*. MFR dapat memahami hal-hal yang bisa disyukuri dalam hidupnya. Anugrah syukur tersebut akan membawa ketenangan jiwa bagi MFR.

Tabel Sesi VIII Intervensi ICBT MFR

Sesi VIII	Strategi Intervensi	Pencapaian
Altruisme dan Kemurahan Hati	Penjelasan tentang "Altruisme dan Kemurahan Hati"	MFR memahami bahwa kegiatan altruism dan kemurahan hati yang dilakukan akan berhubungan dengan kesehatan mental
	Meninjau kegiatan praktik di rumah	Perkembangan klien melaksanakan tugas rumah untuk ayat

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

		memori sudah dilaksanakan, dzikir sudah dilaksanakan, doa kontemplatif belum dilaksanakan. Klien pada log kegiatan hariannya sudah rajin sholat. Untuk latihan syukur klien bahagia ketika bisa sholat dan ngaji kepada Allah SWT.
Mengeplorasi yang pernah oleh klien	altruisme dilakukan	MFR pernah melakukan tindakan ketulusan namun belum tahu manfaat dari kegiatan tersebut, diberi penguatan.
	melatih altruism klien	Klien siapa melakukan kegiatan <i>altruism</i> dirumah dan kemurahan hati untuk orang tidak mampu diberi penguatan
Mengurangi paling umum masalah dengan <i>game online</i> adalah “siklus rasa bersalah dan pembersihan	respons pada <i>game</i>	Rasa bersalah klien saat ini karena sering mengabaikan segala hal tentang kegitan positif dengan altrusime sudah agak berkurang
mengisi kembali klien dengan atribut positif		Atribut positif pada klien di isi dengan kegiatan altruism dan kemurahan hati yang sudah direncanakan.

Analisa dan Evaluasi Peneliti

Altruisme dan kemurahan hati jarang diperhatikan oleh pemain *game online*. Para *gamers* cenderung sibuk dengan dunia permainan sehingga kerap mengabaikan tindakan yang dilaksanakan. MFR sudah menunjukan perkembangan lebih baik dan dilatih untuk melakukan tindakan altruism dan kemurahan hati kepada orang lain. Sikap

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

egois pemin *game online* diatasi pada sesi inni denga latihan altruisme.

Tabel Sesi IX Intervensi MFR

Sesi IX	Strategi Intervensi	Pencapaian
Relasi Stress dan Pertumbuhan Spritual	Menjelaskan sesi hari ini disebut "Ralasi Stres dan Pertumbuhan Spiritual."	Klien memahami pertumbuhan terkait stress dari perspektif spiritual
	Meninjau kegiatan praktik yang dilaksanakan di rumah	<i>Memory verse</i> / hafalan ayat belum lancar, dzikir harian sudah dilaksnakan, tambahan kegiatan klien yaitu sholat sudah dilaksanakan.
	Tinjau <i>Mood Rating Scale</i>	Susana hati klien diawal sesi konseling baik.
	Masalah komorbid terkait adiksi <i>game online</i> diatasi	Permasalahan dalam lingkungan keluarga seperti perkelahian dengan saudara. Di lingkunagn rumah tidak ada teman, disekolah bergaul dengan teman teman yang bermain <i>game online</i> . untuk permasalahan kesehatan pernah cedera lutut karena kecelakaan. Kesal dengan orang tua karena tidak dibelikan motor. pergaulan bebas diwarnet dan tidak mau mendengar kata orang tua.
	Konsep spiritual dan stres terkait-pertumbuhan berdasarkan dua narasi yang sangat penting dalam Al-Qur'an tentang nabi Yusuf (As) dan Ayub	Klien memahami kisah Nabi Ayub dan Nabi Yusuf yang diuji dengan ujian yang berbeda. Hal ini untuk

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

(As). Klien didorong untuk mengevaluasi diri (Muhasabah) mengurangi depresi yang dihadapi siswa adiksi *game online*.

Analisa dan Evaluasi Peneliti

MFR dalam sesi sembilan ini berbagai masalah komorbiditas yang menyebabkan MFR mengalihkan emosi negatifnya untuk bermain *game online* diatasi dengan berbagai tools dari pertumbuhan spiritual enam sesi ini. Kemudian diatasi dengan berbagai latihan keterampilan berkomunikasi, bersikap asertif untuk mengurangi konflik yang ada dalam keluarga.

Tabel Sesi X Intervensi ICBT MFR

Sesi X	Strategi Intervensi	Pencapaian
Harapan dan Pencegahan Kambuh	Sesi terakhir yang disebut " <i>Hope and Relapse Prevention</i> "	MFR memahami bahwa hidup memiliki harapan akan lebih terarah dan fokus.
	Tinjauan kegiatan praktik di rumah	Kegiatan praktik di rumah sudah dilaksanakan oleh MFR dengan baik (memory verse, doa dzikir) hal ini dapat mentransformasi dalam pikiran emosi dan perilaku MFR
	Meninjau kembali apa yang telah dipelajari klien selama sepuluh minggu terakhir dan sumber daya spiritual yang dimiliki klien.	MFR menyebutkan mulai dari <i>Behavior activation</i> , syukur, altruisme dan kemurahan hati sudah sangat membantu MFR selama sepuluh minggu ini
	Peningkatan kesadaran klien tentang faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kecanduan.	MFR menyadari bahwa kurangnya aktivitas positif Habitual bermain <i>game</i> menyebabkan ia kecanduan <i>game online</i>
	Mengembangkan	Klien berharap

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

harapan klien	kedepannya menjadi pribadi yang lebih baik, dan ingin sampai cita-cita di bidang otomotif, setelah ini ia akan fokus belajar agar bisa melanjutkan ke SMK jurusan otomotif.
Mendrong klien untuk menemukan tujuan dan makna	MFR berpikir bahwa tanggung jawabnya sebagai pelajar adalah berjuang untuk meraih cita-cita
Kembali pemikiran dan perilakunya dengan merujuk pada Alqur'an dan Hadis.	MFR menyadari bahwa setiap tindakan yang sesuai dengan aturan agama akan membuatnya tenang dalam menjalani hidup.
Pemeliharaan dan pencegahan kambuh adiksi <i>game online</i>	MFR akan selalu melaksanakan tools yang sudah dilaksanakn.

Analisa dan Evaluasi Peneliti

Dalam sesi sepuuh ini MFR sudah mengalami berbagai perubahan. Beberapa *syntomps* adiksi *game online* mengalami pennurunan yang *significant*. Skor adiksi *game online* dari skala tinggi menjadi skala rendah. MFR Memiliki hidup yang lebih terarah dan bertujuan.

e. Hasil Intervensi Terhadap MFR

Tabel Hasil Intervensi Terhadap MFR

No	Aspek Pengukuran	Pre-test	Post-test	Keterangan
1	<i>Preoccupation/salience</i>	5	2	Menurun
2	<i>Withdrawal symptoms</i>	3	1	Menurun
3	<i>Tolerance</i>	5	1	Menurun
4	<i>Loss of control</i>	2	1	Menurun
5	<i>Giving up other activies</i>	5	4	Menurun
6	<i>Problems</i>	5	1	Menurun

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

7	<i>Deception</i>	1	1	Tetap
8	<i>Escapism/mood modifications</i>	4	2	Menurun
9	<i>Negative Consequences</i>	5	4	Menurun
	<i>Adiksi game online</i>	35	17	Menurun

3. Data Partisipan III

a. Data Pribadi AMI

- 1) Inisial klien : AMI
- 2) Usia : 15 Tahun
- 3) Jenis kelamin : Laki-laki
- 4) Domisil : Pekanbaru
- 5) Suku bangsa : Minang
- 6) Agama : Islam
- 7) Pendidikan : SMP
- 8) Kelas : IX
- 9) Konsselo : Satialisa, S.Pd

b. Observasi Umum

AMI pada awal sesi konseling menunjukkan ekspresi wajah *contempt (termenung)*. diawal sesi AMI tampak menunduk namun setelah diberi penjelasan tentang kontak mata oleh konselor ami baru menjaga kontak mata. Postur tubuh AMI rendah. Pakaian yang digunakan AMI terlihat tidak rapi dan kotor. Untuk *volume* berbicara suara ami terlihat keras. Artikulasi atau kejernihan AMI dalam melafalkan kata kata dengan jelas.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

c. Gambaran Kasus

AMI selama dikelas delapan merupakan siswa yang sering tidak fokus dalam belajar. Sering keluar masuk kelas. Nilai akademik rendah. Mengabaikan berbagai tugas oleh guru. AMI sering bolos ke warnet untuk bermain *game online*. Selain aplikasi *game* AMI juga pernah memiliki aplikasi video porno dalam HP nya.

d. Proses Pelaksanaan Intervensi Islamic Cognitive Behavioral Therapy

Proses intervensi ICBT dalam menurunkan adiksi *game online* bagi AMI dengan sepuluh sesi konseling.

Tabel Sesi I Intervensi ICBT AMI

Sesi	Strategi Intervensi	Pencapaian Dalam Sesi Ini
Raport, assessment, pengenalan ICBT	Untuk membangun hubungan baik dengan klien (<i>Rapport</i>)	AMI merasa aman dan nyaman dalam melaksanakan konseling. AMI mulai bisa mengutarakan permasalahan yang dialami dalam konseling.
	Assesmen untuk memahami klien (<i>Understanding Client</i>),	AMI mengalami adiksi <i>game online</i> dengan kategori tinggi terlihat dari skor IGD9-SF, kemudian dari hasil wawancara adiksi <i>game online</i> .
	Pengenalan ICBT	AMI memahami bahwa ICBT dilaksanakan sebanyak 10 sesi.

Analisa dan Evaluasi Peneliti

Pada sesi awal ini AMI mengalami adiksi *game online* pada kategori tinggi. Berbagai *symptoms* dalam kategori tinggi seperti preokupasi game online, emosi yang tidak terkendali dan berbagai *negative* konsekuensi yang dialami oleh AMI dalam asesmen awal. Untuk domain spiritual Ali tidak melakukan kewajiban sholat, serta tidak menghindari perilaku dosa dalam setiap kegiatannya.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dari tujuh wawancara adiksi *game online* AMI menjawab tujuh ya dan satu tidak. AMI juga pernah mengakses aplikasi video porno. *Game online* yang disukai AMI adalah *mobile legend*.

Tabel Sesi II Intervensi ICBT AMI

SESI II	Strategi Intervensi	Pencapaian
Behavioral Activation (Walking By Faith)	Memperkenalkan topik hari ini yaitu “Aktivasi Perilaku, Berjalan Dengan Iman.	Klien memahami aktivasi perilaku dengan Iman.
	Mereview pekerjaan rumah klien	Pekerjaan rumah seperti ayat memori sudah dilaksanakan, dzikir sudah dilaksanakan dan log kegiatan harian sudah dibuat dengan jujur.
	Tunjukkan kepada klien bagaimana aktivitas tertentu membuatnya memiliki suasana hati yang lebih positif dan negatif	Klien memahami bahwa dalam log kegiatan harinya belum banyak kegiatan positif yang dilaksanakan sehingga ini mempengaruhi pada suasana hati yang buruk
	Merencanakan kegiatan yang menyenangkan dan menyusun jadwal kegiatan harian yang baru klien	Klien memilih dua kegiatan yang menyenangkan .
	Langkah dalam mengubah persepsi dan pikiran negatif kita adalah mulai melihat hal-hal baik di lingkungan dan menjadikan sebagian dari mereka bagian dari aktivitas kita	AMI memahami bahwa banyak hal positif yang di lingkungannya dapat melakukan aktivitas positif

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sehari-hari.

Analisa dan Evaluasi Peneliti

Pada sesi dua *behavioral activation* klien sudah mampu melihat pada log kegiatan hariannya sedikitnya kegiatan positif dalam kegiatan sehari-harinya. Setiap kegiatannya di dominasi dengan bermain *game online*. Oleh karena itu penjadwalan terapeutic untuk melaksanakan *pleasant* activities dibantu untuk merubah kegiatan kegiatan negative diganti dengan kegiatan positif.

Tabel Sesi III Intervensi ICBT AMI

Sesi III	Strategi Intervensi	Pencapaian
Mengidentifikasi Pikiran yang Tidak Membantu Medan Perang Pikiran	suasana hati klien	Klien memahami suasana hati pada posisi 7 (buruk)
	Kegiatan praktik di rumah	Kegiatan praktik dirumah seperti <i>memory verse</i> tidak ada dilaksanakan klien, log kegiatan praktik dirumah oleh klien tidak dilaksanakan, untuk kegiatan positif sudah dilaksanakan.
	Distorsi kognitif	Mengatasi Distorsi kognitif yang dialami AMI yaitu <i>labelling</i> , <i>magnification</i> dan generalisasi
	Klien diminta membaca dan memahami Alqur'an surat Al-Isra 17:9 dan Alfathir 35:6, Al-A'raf 7:96	Klien dapat membaca surat Al-Isra dengan lancar.
	Teknik ABCDE A : sering keluar malam dengan teman untuk nobar	Dalam sesi ini <i>symptoms escapism</i> ditantang. Klien berpikir bahwa



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

game online. B : Bersenang senang dengan teman-teman dan hilangkan suntuk C : Klien sering pulang lewat tengah malam dan merasa lelah. D : Bagaiman itu, apakah anda akan terus berperilaku seperti itu, E : Tidak Bu saya berpikir hal itu tidak baik	kegiatan yang dilakukan adalah melarikan diri semu.
Menggunakan iman klien untuk menantang pikiran yang tidak berfungsi.	AMI merasa tenang dan bahagia ketika ia dekat dengan Allah melaksanakan ibadah .
Doa kontemplatif diperkenalkan	AMI sudah memulai doa kontemplatif
Konselor memberikan kegiatan yang akan dipraktikkan di rumah oleh klien	Kegiatan praktek dirumah seperti <i>memory verse</i> , dzikir dapat membuat klien mengurangi pikiran negatif.

Analisa dan Evaluasi peneliti

Dalam sesi ini berbagai distorsi kognitif muncul seperti labelling sebagai anak nakal sehingga AMI lebih melarikan diri pada kehidupan virtual dengan bermain *game online*. Klien berpikir untuk bermain *game online* dengan melarikan diri dari *mood negative* untuk ditantang dan dilakukan *cognitive restructuring*.

Tabel Sesi IV Intervensi ICBT AMI

Sesi IV	Strategi Intervensi	Pencapaian
Menantang Pikiran yang Tidak Membantu: Membawa pada pikiran <i>Captive</i>	Meninjau tugas rumah	Tugas rumah sudah dilaksanakan oleh AMI dengan baik



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Mengidentifikasi pikiran yang tidak membantu sesuai dengan gejala adiksi <i>game online</i>	AMI lebih merasa bahwa dirinya nakal
teknik ABCDE A : Saat saya bergurau dan bermain game online, saya sering berkata-kata kotor pak B : saya hanya bergurau dengan teman pak C : Saya sering merasa sakit hati dengan teman D : Adakah di sesi awal kita katakan bahwa kegiatan negative akan mempengaruhi suasana hati negative E :Mengurangi berkata-kata kotor.	AMI berpikir untuk mengurangi berkata-kata kotor karena akan berhubungan dengan susana hati yang buruk.
Distorsi kognitif	<i>Labelling</i> dialami AMI yang dicap sebagai anak nagal oleh guru dan orang tuanya
Berdiskusi dengan klien tentang cobaan dan kesengsaraan yang dihadapi oleh Nabi Muhammad (SAW) dan sahabatnya sebagai contoh betapa kuatnya Iman kepada Allah dapat menggerakkan menuju kehidupan yang bertujuan	AMI memahami berbagai ujian yang dihadapi Nabi sebagai contoh bahwa hidup ini memang penuh ujian dan cobaan.
Konselor menggunakan keyakinan klien untuk menantang pikiran-pikiran yang tidak berfungsi baik melalui sumber dayanya (al Quran dan Hadits) atau melalui doa kontemplatif dan mindful sholat	Ami yang biasanya tidak sholat sekarang sudah sholat dan sekarang sudah mulai terasa tenang.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pada sesi empat ini AMI sangat pro-aktif dalam melaksanakan proses konseling. AMI merasakan ketenangan ketika mengerjakan *Homework Asignment* berupa amalan-amalan yang telah diberikan. Habitual Ami berkata-kata kotor terbentuk saat bermain *game online* diperbaiki dengan teknik ABCDE untuk melakukan restruktuisasi kognitif AMI. AMI dapat berpikir bahwa perilaku berkata-kata kotor mengubah kondisi emosional AMI setiap waktu. Efek hal tersebut AMI menyadari untuk mengurangi berkomunikasi yang kurang baik.

Tabel Sesi V Intervensi ICBT AMI

Sesi V	Srategi Intervensi	Pencapaian
Berurusan dengan Kehilangan	Meninjau kegiatan praktik rumah	Tugas rumah yang ditugaskan sudah dilaksanakan dengan baik.
	Tinjauan skala mood mulai dari 0 hingga 10, di mana 0 adalah yang paling baik yang pernah Anda rasakan dalam hidup Anda dan 10 adalah yang terburuk	Posisi 7 Pada sesi ini kondisi dari suasana hati AMI adalah pada posisi buruk.
	Mengidentifikasi setiap kerugian (biologis, psikologis, sosial) sebagai akibat dari adiksi, termasuk kehilangan spiritual dan ini mirip dengan konsep <i>Filling-up the Heart with Positivities</i> (Tahalli)	beberapa nilai akademik menurun. AMI tidak fokus belajar. Mata AMI terasa sakit.
	Restrukturisasi kognitif menggunakan ayat-ayat dari Al-Quran digunakan berdasarkan " <i>Thought Log</i> " klien	AMI berpikir banyak kerugian yang disebabkan oleh bermain <i>game online</i> .

Analisa dan Evaluasi Peneliti

AMI menadari banyak kehilangan baik secara biologis psikologis dan sosial karena bermain *game online*. hal ini dapat mengurangi *symptoms negative consequences* yang disebabkan oleh bermain *game online*. Restrukturisasi kognitif secara islam sangat membantu AMI dalam mengurangi adiksi game online. AMI yang biasa tidak sholat mengaji berdoa sekarang sudah melaksanakan dan membauat ia lebih tenang.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel Sesi VI Intervensi ICBT AMI

Sesi VI	Strategi Intervensi	Pencapaian
Koping dengan Perjuangan Spiritual dan Emosi Negatif	Konselor mengidentifikasi perjuangan spiritual klien selama sesi konseling ini	AMI memahami tentang sesi ini
	Mengidentifikasi emosi negatif yang disebabkan adiksi <i>game online</i> .	Emosi <i>negative</i> yang sering muncul pada diri AMI yaitu marah, perasaan bersalah, apatis, putus asa, kecewa.
	meninjau kegiatan praktik di rumah	Kegiatan praktik di rumah sudah dilaksanakan AMI dengan baik.
	melatih klien untuk melakukan pemaafan dan pertobatan	AMI mulai memaafkan beberapa orang yang menyakitinya dan AMI terasa emosi negatifnya berkurang.

Analisa dan Evaluasi Peneliti

Pada sesi ini AMI menyadari bahwa perjuangan spiritual beberapa sesi ini membuat ia menjadi lebih tenang dalam menjalani kehidupan. Ketenangan, kenyamanan ia pada saat konseling ini. Berbagai emosi *negative* seperti marah dan melawan kepada orang tua sudah mulai berkurang.

Tabel Sesi VII Intervensi ICBT AMI

Sesi VII	Strategi Intervensi	Pencapaian
Syukur	menjelaskan sesi hari ini yang disebut "Syukur"	AMI memahami berbagai ayat alquran tentang syukur.
	meninjau kegiatan praktik di rumah	Kegiatan praktik sudah dilaksanakan AMI dengan baik
	meninjau suasana hati klien dengan skala suasana hati Mingguan	Suasana hati AMI berada pada posisi 4 artinya baik
	Menanyakan apakah klien bertemu dengan teman dari komunitas Muslim	AMI sholat berjamaah di masjid dekat rumahnya dan bertemu

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	dengan teman teamnya
Latihan menulis daftar rasa syukur	Dari daftar syukur yang dibuat AMI. AMI memahami hal terkecilpun mesti bersyukur.
Restrukturisasi kognitif A : Saat AMI tidak menyenangkan orang tua selalu marah. B : orang tua saya tidak sayang lagi. C : Sering keluar rumah dan pergi nongkrong bersama-sama kawan D : Apakah teman-teman digantikan posisi orang tua dengan teman-teman. E : Tidak orang tua tidak tergantikan, saya mesti dengarkan kata-kata orang tua daripada teman-teman. Saya bersyukur masih memiliki orang tua lengkap Bu.	AMI berpikir bahwa yang disampaikan orang tua adalah hal yang benar. Rasa syukur AMI dengan orang tua.

Analisa dan Evaluasi Peneliti

Kemampuan AMI untuk berpikir mensyukuri apa yang ia miliki memberikan efek ketenangan batin dengan AMI. AMI yang biasanya tidak bersyukur memiliki orang tua, sekarang memahami bahwa orang tua merupakan *significant other* yang mesti dihormati. Keterampilan AMI untuk selalu bersyukur terlihat dari daftar rasa syukur yang di isinya.

Tabel Sesi VIII Intervensi ICBT AMI

Sesi VIII	Strategi Intervensi	Pencapaian
Altruisme dan Kemurahan Hati	Penjelasan tentang AMI memahami apa itu <i>altruisme</i> .	
	Meninjau kegiatan praktik di rumah	AMI sudah melaksanakan tugas rumah dengan ihsan ibadah dengan baik.
	Mengeplorasi altruisme yang pernah dilakukan oleh klien	AMI pernah melakukan tindakan altruisme yaitu

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	membantu mendorong ketika ada mobil mogok, infak dan membantu orang yang tidak mampu.
melatih altruism klien	AMI melaksanakan atruisme yang telah dilatih dengan baik.
Mengurangi respons paling umum pada masalah dengan <i>game online</i> adalah “siklus rasa bersalah dan pembersihan	Dengan dilaksanakan Altruisme rasa berslah yang AMI rasakan selama ini terasa berkurang.
Mengisi kembali klien dengan atribut positif	Dengan berpikir melakukan tindakan altruisme dan kemuraha hati dapat mengisi atribut positif bagi AMI.

Analisa dan Evaluasi Peneliti

Pada sesi sembilan AMI dilatih dengan tindakan altruisme dan kemurahan hati terhadap orang lain. Hal ini untuk mengisi AMI dengan atribut positif yang selama ini jarang dilakukan AMI karena didominasi bermain *game online*. altruisme mengurangi sifat egoisme yang dialami AMI selama ini.

Tabel Sesi IX Intervensi ICBT AMI

Sesi IX	Strategi Intervensi	Pencapaian
Relasi Stress dan Pertumbuhan Spritual	menjelaskan sesi hari ini disebut "Ralasi Stres dan Pertumbuhan Spiritual."	AMI memhami tentang relasi stress dan pertumbuhan spiritual.
	Meninjau kegiatan praktik yang dilaksanakan di rumah	Tugas rumah dilaksanakan oleh AMI dengan baik
	Tinjau <i>Mood Rating Scale</i>	Suasana hati AMI berada pada skala 0 (sangat baik)
	Masalah komorbid terkait adiksi <i>game online</i> diatasi	Masalah yang terkait dengan adiksi AMI diperbaiki yaitu orang tua yang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	selalu marah di rumah. Tidak memiliki lingkungan pertemanan yang positif. Ikut geng L2N.
Konsep spiritual dan stres terkait-pertumbuhan berdasarkan dua narasi yang sangat penting dalam Al-Qur'an tentang nabi Yusuf (As) dan Ayub (As). Klien didorong untuk mengevaluasi diri (Muhasabah)	AMI memahami bahwa sifat-sifat yang kurang baik ia miliki karena kurang memahami Islam dengan baik. AMI melakukan perilaku negatif disebabkan kebiasaan bermain <i>game online</i> .

Analisa dan Evaluasi Peneliti

Pertumbuhan spiritual yang dimiliki AMI cukup baik selama proses konseling ini. *Homework assignment*, Log kegiatan harian dengan sumber daya spiritual sangat efektif dalam menurunkan habitual AMI bermain *game online*. Hal ini dapat mengurangi berbagai *symptoms game online* yang dialami AMI.

Tabel Sesi X Intervensi ICBT AMI

Sesi X	Strategi Intervensi	Pencapaian
Harapan dan Pencegahan Kambuh	<i>"Hope and Relapse Prevention"</i>	AMI memahami harapan dan pencegahan kambuh dalam sesi ini.
	Tinjauan kegiatan praktik di rumah	Tugas di rumah sudah dilaksanakan dengan baik
	Meninjau kembali apa yang telah dipelajari klien selama sepuluh minggu terakhir dan sumber daya spiritual yang dimiliki klien.	AMI menjelaskan bahwa sepuluh minggu ini banyak hal yang sudah membantu seperti
	Peningkatan kesadaran klien tentang faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kecanduan.	AMI menyadari bahwa selama ini mengalami adiksi <i>game online</i> dan hal ini berefek <i>negative</i> terhadap kehidupannya.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Mengembangkan harapan klien	Harapan AMI bahwa ia bisa menjadi orang lebih baik kedepannya. Menjadi anak yang bisa membanggakan orang tua.
Mendorong klien untuk menemukan tujuan dan makna	AMI ingin tamat SMP ini dapat melanjutkan pendidikan dan dapat mencapai cita-cita menjadi angkatan laut.
Pemikiran dan perilakunya dengan merujuk pada Alqur'an dan Hadis.	AMI menyadri banyak hal yang dipelajari selama sepuluh sesi ICBT ini.
Pemeliharaan dan pencegahan kambuh adiksi <i>game online</i>	Ami mampu meriview beberapa <i>tools</i> yang telah dipelajari dari sesi awal untuk pencegahan kambuh

Analisa dan Evaluasi Peneliti

Dari sepuluh sesi ICBT ami sudah mempelajari berbagai hal untuk menurunkan adiksi *game online*. Berabagai *symptoms* adiksi *game online* yang awalnya tinggi sekarang sudah membaik. AMI yang awalnya memiliki cara melihat dengan tajam ke setiap orang sekarang sudah mulai lembut.

e. Hasil Intervensi Terhadap AMI

Tabel. Hasil Intervensi Terhadap AMI

No	Aspek Pengukuran	Pre-test	Post-test	Keterangan
1	<i>Preoccupation/salience</i>	3	2	Menurun
2	<i>Withdrawal symptoms</i>	4	1	Menurun
3	<i>Tolerance</i>	1	1	Tetap
4	<i>Loss of control</i>	3	1	Menurun
5	<i>Giving up other activies</i>	5	1	Menurun
6	<i>Problems</i>	5	1	Menurun
7	<i>Deception</i>	5	1	Menurun

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

8	<i>Escapism/mood modifications</i>	5	4	Menurun
9	<i>Negative Consequences</i>	5	2	Menurun
	<i>Adiksi game online</i>	36	14	Menurun

4. Data Partisipan IV

a. Data Pribadi MRS

- 1) Inisial nama lengkap : MRS
- 2) Usia : 15 Tahun
- 3) Jenis kelamin : Laki-laki
- 4) Domisil : Pekanbaru
- 5) Suku bangsa : Melayu
- 6) Agama : Islam
- 7) Pendidikan : SMP
- 8) Kelas : IX
- 9) Angkatan : 2018
- 10) Konselor : Sriwijianti

b. Observasi Umum

MRS memiliki postur tubuh yang rendah . MRS berkulit sawo matang, menggunakan pakaian seragam melayu. Rambut MRS terlihat tidak rapi dan menggunakan pewarna rambut.

Diawal sesi konseling ekspresi wajah seperti ketakutan.namun setelah konselor meberikan *rapport* MRS terlihat sudah tidak mnghindari kontak mata. Pakaian seragam yang digunakan MRS tidak rapi.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

c. Gambaran Kasus

MRS dua belas bulan terakhir sering bolos, semua tugas sekolah diabaikan, aktivitas MRS sehari-hari bermain HP. Setiap malam keluar untuk menemui kawan bermain game online. Tugas belajar sering tidak dikerjakan oleh MRS. Di Ruang kelas MRS sering tidur.

d. Proses Pelaksanaan Intervensi Islamic Cognitive Behavioral Therapy

Berikut ini merupakan tabel jadwal pelaksanaan intervensi dengan MRS, yang meliputi jadwal pertemuan yang sudah dijanjikan dan realisasi waktu pelaksanaan intervensi.

Tabel Sesi I Intervensi MRS

Sesi	Strategi Intervensi	Pencapaian Dalam Sesi Ini
Raport, assessment, pengenalan ICBT	Untuk membangun hubungan baik dengan klien (<i>Rapport</i>)	Terciptanya keakraban antara konselor dan klien serta konseling terasa hangat.
	Asesmen untuk memahami klien (<i>Understanding Client</i>),	Asesmen awal menunjukkan bahwa MRS mengalami adiksi <i>game online</i> kategori tinggi. MRS Kecanduan bermain PUBG. Hingga larut malam. MRS sering keluar malam
	Pengenalan ICBT	MRS memahami bahwa ICBT ini dilaksanakan 10 sesi. Keaktifan antara MRS dan Konselor merupakan salah satu aspek penting.
Analisa dan Evaluasi Peneliti		
Dalam asesmen awal menunjukkan bahwa MRS mengalami adiksi <i>game online</i> dengan skala Tinggi. Berbagai <i>symptoms</i> adiksi <i>game online</i> ditunjukkan oleh MRS. MRS selalu pergi keluar rumah untuk		

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

bermain *game* PUBG dengan kawan kawannya. Pada sesi awal ini MRS menunjukkan *fake good* tidak ingin meunjukkan realita bahwa adiksi *game online*.

Tabel Sesi II Intervensi ICBT MRS

SESI II	Strategi Intervensi	Pencapaian
Behavioral Activation (Walking By Faith)	Memperkenalkan topik hari ini yaitu “Aktivasi Perilaku, Berjalan Dengan Iman.	MRS memahami tentang aktivasi perilaku, berjalan dengan iman
	Mereview pekerjaan rumah klien	Pekerjaan rumah yang diberikan hanya sebagian yang dikerjakan okeh MRS
	Tunjukkan kepada klien bagaimana aktivitas tertentu membuatnya memiliki suasana hati yang lebih positif dan negatif	Aktivitas MRS yang didapat dari log kegiatan harian didominasi dengan bermain <i>game online</i> serta internet lainnya. Hal ini membuat kondisi emosional MRS selalu buruk.
	Merencanakan kegiatan yang menyenangkan dan menyusun jadwal kegiatan harian yang baru klien	Dua kegiatan yaitu membantu orang tua mengantarkan kue, Kegiatan ibadah sholat 5 waktu.
	Langkah dalam mengubah persepsi dan pikiran negatif kita adalah mulai melihat hal-hal baik di lingkungan dan menjadikan sebagian dari mereka bagian dari aktivitas kita sehari-hari.	MRS Menyadari bahwa dalam log kegiatan hariannya belum banyak kegiatan positif.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Analisa dan Evaluasi Peneliti

Dalam sesi 2 ini banyak kegiatan MRS yang didominasi bermain *Game online*. Konselor berkolaborasi dengan MRS untuk mengurangi kegiatan- kegiatan *negative* yang disebabkan oleh adiksi *game online*. beberapa kegiatan telah disusun oleh konselor dan klien untuk mengurangi kegiatan *negative* yang dilakukan. Dalam sesi ini juga konselor menunjukan kepada MRS bahwa banyak kegiatan *negative* yang dapat mempengaruhi kondisi emosional MRS. Symtoms *escapism*, *mood modification* dan *withdrawal* diatasi,

Tabel Sesi III Intervensi ICBT MRS

Sesi III	Strategi Intervensi	Pencapaian
Mengidentifikasi Pikiran yang Tidak Membantu Medan Perang Pikiran	suasana hati klien	Suana hati MRS berda pada posisi 4 (Baik). <i>Core belief</i> ini menunjukan bahwa MRS sudah melaksanakan log kegiatan harian yang baru.
	Kegiatan praktik di rumah	Sebagian praktik di rumah sudah dilaksanakan MRS seperti <i>memory verse</i> , dzikir dan do'a kontemplatif sudah diberikan.
	distorsi kognitif	MRS merasa <i>labelling</i> anak nakal membuat ia untuk mengurangi.
	Klien diminta membaca dan memahami Alqur'an surat Al-Isra 17:9 dan Alfatih 35:6, Al-A'raf 7:96	MRS membaca doa Al-Quran dengan terbata-bata.
	Teknik ABCDE	MRS berpikir bahwa setiap orang berhak berubah untuk

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	menjadi lebih baik.
Menggunakan iman klien untuk menantang pikiran yang tidak berfungsi.	Pemberian tugas seperti <i>memory verse</i> , dzikir, doa dapat membantu MRS mengurangi <i>irrational belief</i> yang dimilikinya.
Doa kontemplatif diperkenalkan	MRS menyatakan ketika berdoa dapat meningkatkan harapannya.

Analisa dan Evaluasi peneliti

Pada sesi dua ini MRS menunjukkan sikap aktif dalam melaksanakan kegiatan konseling. *Unhelpfull thinking* dan distorsi kognitif dibantu diatasi. MRS juga diberi tugas tugas rumah untuk membantu mengurangi *irrational belief*.

Tabel Sesi IV Intervensi ICBT MRS

Sesi IV	Strategi Intervensi	Pencapaian
Menantang Pikiran yang Tidak Membantu: Membawa pada pikiran Captive	Meninjau tugas rumah	Tugas rumah seperti <i>memory verse</i> sudah sedikit dilaksanakan oleh MRS.
	Mengidentifikasi pikiran yang tidak membantu sesuai dengan gejala adiksi <i>game online</i>	Pikiran preokupasi masih mendominasi MRS sehingga menyebabkan MRS tidak betah dirumah dan sering pergi keluar malam untuk bermain <i>game online</i> .
	Teknik ABCDE A : Saat muncul keinginan bermain <i>game online</i> . B : Hilangkan suntuk	MRS berpikir bahwa <i>game</i> sering membuat emosi tidak



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

C : pengemosi Bu	terkendali
D : Jika bermain <i>game</i> terus dapat menyebabkan emosi tidak terkendali.	
E ; Iya Bu kadang bermain <i>game</i> membuat emosi tidak terkendali.	
Distorsi kognitif	MRS mendapat <i>labelling</i> sebagai anak 'bandel'
Berdiskusi dengan klien tentang cobaan dan kesengsaraan yang dihadapi oleh Nabi Muhammad (SAW) dan sahabatnya sebagai contoh betapa kuatnya Iman kepada Allah dapat menggerakkan menuju kehidupan yang bertujuan	MRS memahami bahwa keimanan seseorang dapat melewati kehidupan yang berat.
Konselor menggunakan keyakinan klien untuk menantang pikiran-pikiran yang tidak berfungsi baik melalui sumber dayanya (al Quran dan Hadits) atau melalui doa kontemplatif dan mindful sholat	MRS berpikir bahwa banyak perbuatan atau perilaku yang tidak ada gunanya

Analisa dan Evaluasi Peneliti

Sesi empat berbagai distorsi kognitif seperti *labelling* diperbaiki. Teknik ABCDE dapat merubah *labelling* dan membantu kondisi emosi negatif MRS kembali positif. MRS menyadari distorsi kognitif yang dimilikinya membuat suasana hatinya menjadi buruk.

Tabel Sesi V Intervensi ICBT MRS

Sesi V	Srategi Intervensi	Pencapaian
Berurusan dengan Kehilangan	Meninjau kegiatan praktik rumah	Kegiatan praktik di rumah sudah dilaksanakan oleh MRS.
	Tinjauan skala mood mulai dari 0 hingga 10, di mana 0 adalah yang paling baik yang pernah Anda rasakan dalam	Suasana hati MRS berada pada posisi 7 (buruk)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

hidup Anda dan 10 adalah yang terburuk	
Mengidentifikasi setiap kerugian (biologis, psikologis, sosial) sebagai akibat dari adiksi, termasuk kehilangan spiritual dan ini mirip dengan konsep <i>Filling-up the Heart with Positivites</i> (Tahalli)	Beberapa nilai akademik turun. Tugas tugas yang diberikan guru disekolah dilalaikan. Kurangnya kedekatan dengan orang tua.
Restrukturisasi kognitif menggunakan ayat-ayat dari Al-Quran digunakan berdasarkan "Thought Log" klien	MRS menyadari bermain <i>game online</i> adalah perbuatan yang membuang-buang waktu.

Analisa dan Evaluasi Peneliti

MRS *awareness* berbagai kehilangan baik biologis, psikis dialami oleh MRS. Dari log kegiatan harian terlihat berkurangnya durasi bermain *game* MRS.

Tabel VI ICBT MRS

Sesi VI	Strategi Intervensi	Pencapaian
Koping dengan Perjuangan Spiritual dan Emosi Negatif	Konselor mengidentifikasi perjuangan spritual klien selama sesi konseling ini.	MRS mengungkapkan bahwa selama ini ia jarang sholat, sekarang sudah melaksanakan sholat.
	Mengidentifikasi emosi negatif yang disebabkan adiksi <i>game online</i> .	Emosi <i>negative</i> yang sering muncul pada MRS adalah sedih karena sering dimarahi orang tua.
	Meninjau kegiatan praktik di rumah	Kegiatan praktik di rumah sudah dilaksanakan klien dengan sungguh-sungguh.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

melatih klien untuk melakukan pemaafan dan pertobatan

MRS merasa emosi sedihnya sudah berkurang ketika diminta memakan segala perbuatan orang yang menyakitinya. . MRS banyak menghabiskan waktu untuk bermain *game online*. MRS sering berbohong atau *deception* kepada orang tua dan guru sehingga nilai akademik turun.

Analisa dan evaluasi Peneliti

Pada sesi ini MS dilatih berbagai cara untuk mengurangi *emosi negative* dengan perjuangan spiritual. MRS dilatih dengan pemaafan dan pertobatan untuk mengurangi emosi negatif. MRS banyak menghabiskan waktu untuk bermain *game online*. MRS sering berbohong atau *deception* kepada orang tua dan guru sehingga nilai akademik turun.

Tabel Sesi VII Intervensi MRS

Sesi VII	Strategi Intervensi	Pencapaian
Syukur	menjelaskan sesi hari ini yang disebut "Syukur"	MRS memahami tentang sesi ini.
	Meninjau kegiatan praktik di rumah	.Tugas rumah sudah dilaksanakan MRS dengan baik
	Meninjau suasana hati klien dengan skala suasana hati Minggu	Suasana hati MRS hari ini pada suasana hati baik.
	Menanyakan apakah klien bertemu dengan teman dari komunitas Muslim	MRS belum bertemu dengan komunitas muslim.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Latihan menulis daftar rasa syukur	MRS berpikir untuk menyukai hal terkecil yang dimilikinya sekarang
Restrukturisasi kognitif A : Main game online main sampai tengah malam B : Menghilangkan suntuk C : Jadi malas bergerak dan melakukan kegiatan lain. D : Kekurangan aktivitas akan berdampak pada suasana hati. E : Iya bu saya berpikir untuk mengurangi aktivitas bermain HP.	MRS berpikir untuk mengurangi aktivitas bermain HP hingga tengah malam.

Analisa dan Evaluasi Peneliti

Sepanjang konseling ini MRS cukup menunjukkan sikap proaktif. MRS dilatih dan dapat membantu MRS untuk berbuat hal *negative*, MRS dapat mensyukuri segala hal dalam hidupnya. Dengan bersyukur membuat kondisi MRS lebih bahagia.

Tabel Sesi VIII Intervensi ICBT MRS

Sesi VIII	Strategi Intervensi	Pencapaian
Altruisme dan Kemurahan Hati	Penjelasan tentang "Altruisme dan Kemurahan Hati"	MRS memahami tentang altruisme dan kemurahan hati
	Meninjau kegiatan praktik di rumah	Kegiatan praktik rumah sebagian sudah dilaksanakan oleh MRS.
	Mengeplorasi altruisme yang pernah dilakukan oleh klien	MRS pernah membantu menjemput temannya MRS membantu orang tua dalam mengantarkan kue. Dalam hal ini diberikan penguatan positif.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

melatih altruisme klien	MRS berpikir untuk melakukan tindakan altruisme dan kemurahan hati. MRS kembali memiliki atribut positif pada dirinya.
-------------------------	--

Analisa dan evaluasi peneliti

Pada sesi ini MRS dieksplorasi tentang tindakan altruisme dan kemurahan hati yang pernah dilakukan. Kemudian MRS juga dilatih untuk melakukan tindakan altruisme dari yang mudah hingga yang tersulit.

Tabel Sesi IX Intervensi ICBT MRS

Sesi IX	Strategi Intervensi	Pencapaian
Relasi Stress dan Pertumbuhan Spritual	Menjelaskan sesi hari ini disebut "Relasi Stres dan Pertumbuhan Spiritual."	MRS tampak tenang dan bertanya tentang sesi hari ini
	Meninjau kegiatan praktik yang dilaksanakan di rumah	Kegiatan praktik rumah sudah dilaksanakan dengan baik.
	Tinjau <i>Mood Rating Scale</i>	Core <i>believe</i> dari MRS berada pada posisi 5 / baik
	Masalah komorbid terkait adiksi <i>game online</i> diatasi	Masalah komorbid yang dialami oleh MRS pada keluarga yaitu sering dimarahi orang tua sehingga sering pulang larut malam untuk bermain <i>game online</i> diatasi
	Konsep spiritual dan stres terkait-pertumbuhan berdasarkan dua narasi yang	MRS dapat berpikir tentang ujian yang



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sangat penting dalam Al-Qur'an tentang nabi Yusuf (As) dan Ayub (As). Klien didorong untuk mengevaluasi diri (Muhasabah)

Analisa dan Evaluasi Peneliti

Pada sesi sembilan ini berbagai permasalahan yang dihadapi MRS karena sering bermain *game online* adalah tidak nyaman berada di rumah. MRS sering ikut pergaulan diluar rumah dengan orang yang lebih dewasa. MRS bermain *game online* hingga larut malam. Keonselor dan partisipan berkolaborasi dengan klien agar ia lebih nyaman di rumah dan mengurangi keluar hingga larut malam.

Tabel Sesi X Intervensi ICBT MRS

Sesi X	Strategi Intervensi	Pencapaian
Harapan dan Pencegahan Kambuh	sesi terakhir yang disebut " <i>Hope and Relapse Prevention</i> "	MRS mehami tentang sesi terakhir ini.
	Tinjauan kegiatan praktik di rumah	Kegiatan praktik di rumah sudah dilaksanakan oleh MRS
	Meninjau kembali apa yang telah dipelajari klien selama sepuluh minggu terakhir dan sumber daya spiritual yang dimiliki klien.	MRS merasa bahwa ajaran Islam (ICBT) telah membantunya dalam menngurangi adiksi <i>game online</i> .
	Peningkatan kesadaran klien tentang faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kecanduan.	MRS menyatakan akan tetap melanjutkan praktik islam yang diajarkan dalam ICBT. Dan akan tetap ber hati hati agar tidak kecanduan <i>game</i>
	Mengembangkan harapan klien	Harapan MRS agar menjadi orang yang lebih baik kedepanya

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Mendorong klien untuk menemukan tujuan dan makna	Tujuan dan makna yang ia dapat sekarang MRS akan lebih fokus belajar dan membuktikan kepada orang tua untuk menjadi orang yang lebih baik.
Kembali pemikiran dan perilakunya dengan merujuk pada Alqur'an dan Hadis.	MRS berpikir agar perilakunya sesuai dengan tuntunan agama.
Pemeliharaan dan pencegahan kambuh adiksi <i>game online</i>	MRS berpikir untuk menggunakan <i>tools</i> ajaran Islam untuk mencegah adiksi <i>game online</i> .

Analisa dan Evaluasi peneliti

Pada sesi terakhir in MRS sudah menemukan tujuan dan makna hidup baru. MRS menyatakan bahwa ajaran Islam telah menguranginya dalam menurunkan adiksi *game online*.

e. Hasil Intervensi Terhadap MRS

Tabel Hasil Intervensi Terhadap MRS

No	Aspek Pengukuran	Pre-test	Post-test	Keterangan
1	<i>Preoccupation/saliency</i>	4	1	Menurun
2	<i>Withdrawal symptoms</i>	4	1	Menurun
3	<i>Tolerance</i>	4	2	Menurun
4	<i>Loss of control</i>	4	1	Menurun
5	<i>Giving up other activies</i>	4	1	Menurun
6	<i>Problems</i>	4	2	Menurun
7	<i>Deception</i>	4	3	Menurun
8	<i>Escapism/mood modifications</i>	4	1	Menurun
9	<i>Negative Consequences</i>	4	1	Menurun
	Adiksi <i>game online</i>	36	13	Menurun

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

5. Data Partisipan V

a. Data Pribadi MRZ

- | | |
|------------------|--------------|
| 1) Inisial Klien | : MRZ |
| 2) Usia | : 15 Tahun |
| 3) Jenis kelamin | : Laki-laki |
| 4) Domisil | : Pekanbaru |
| 5) Suku bangsa | : Melayu |
| 6) Agama | : Islam |
| 7) Pendidikan | : SMP |
| 8) Kelas | : IX |
| 9) Angkatan | : 2018 |
| 10) Konselor | : Sriwijanti |

b. Observasi Umum

Tatapan MRZ tidak fokus. Tatapan MRZ tidak fokus. Semangat s sekolah MRZ rendah terlihat dari absensi belajar.. Di rumah MRZ hanya disibukkan dengan bermain *game online*. Sering mengurung diri dalam kamar. Aktivitas MRZ d selama pandemi main HP dan tidur. MRZ tidak dekat dengan orang tua sementara orang tua MRZ disibukan dengan jualan . Cara berbicara MRZ teratur. Pakaian MRZ terlihat kotor dan tidak rapi Rambut MRZ terlihat panjang dan acak. Postur badan MRZ rendah dibandingkan remaja seusianya. Badan MRZ terlihat kurus. MRZ dapat berbicara dengan teratur dengan konselornya.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

c. Gambaran Kasus

MRZ waktu di kelas delapan sering bolos ke warnet untuk bermain *game online*, kemudian tugas banyak tidak dibuat, nilai tidak tuntas. Dalam belajar MRZ tidak fokus. Sering mengantuk ketika belajar. Membawa Hp kesekolah untuk bermain *game online*. MRZ seing berbuat keributan dan masalah disekolah

d. Proses Pelaksanaan Intervensi Islamic Cognitive Behavioral Therapy

Berikut ini merupakan tabel jadwal pelaksanaan intervensi *Islamic Cognitive Behavioral Therapy* MRZ untuk menurunkan adiksi *game online*.

Tabel Sesi I Intervensi ICBT MRZ

Sesi	Strategi Intervensi	Pencapaian Dalam Sesi Ini
Raport, assessment, pengenalan ICBT	Untuk membangun hubungan baik dengan klien (<i>Rapport</i>)	Tercipta hubungan yang akrab dengan guru bimbingan konseling. Terciptanya kerjasama yang baik. Sikap klien yang hangat dalam konseling
	Asessmen untuk memahami klien (<i>Understanding Client</i>),	MRZ memiliki skor adiksi pada kategori tinggi. Hasil wawancara juga menunjukkan adiksi <i>game online</i> . Untuk domain spiritual MRZ tidak melaksanakan ibadah, dan tidak menyadari perbuatan <i>negative</i> yang mengandung unsur dosa yang ia lakukan.
	Pengenalan ICBT	MRZ memahami bahwa klienng ICBT dilaksanakan sepuluh sesi. Kemudian keaktifan MRZ dan kerjasama MRZ dengan konselor akan membantu dalam

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

transformasi perilaku MRZ.

Analisa dan Evaluasi Peneliti

Dalam sesi awal tercipta kehangatan hubungan konselor dengan klien artinya telah terbangun *raport* yang baik. Dari hasil asesmen awal menunjukkan bahwa skor adiksi *game online* dari MRZ Tinggi. Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa MRZ mengaami bermain *game* diluar kendali. Game yang dimainkan adalah game PUBG. Gejala awal yang diamati dalah penarikan diri (*withdrawall Symtoms*, preokupasi, *lost of control* dan *negative consequences*, menyerah dengan *hobby* sebelumnya sehingga menimbulkan berbagai permasalahan dalam kehidupan MRZ.

Tabel Sesi II Intervensi MRZ

SESI II	Strategi Intervensi	Pencapaian
Behavioral Activation (Walking By Faith)	Memperkenalkan topik hari ini yaitu “Aktivasi Perilaku, Berjalan Dengan Iman.	MRZ Memahami tentang sesi hari ini yaitu aktivasi perilaku dengan menggunakan sumber` daya keimanan MRZ.
	Mereview pekerjaan rumah klien	Pasa sesi 2 ini dzikir dan ayat belum dilaksanakan klien. Log kegiatan harian sudah dibuat oleh MRZ
	Tunjukkan kepada klien bagaimana aktivitas tertentu membuatnya memiliki suasana hati yang lebih positif dan negatif	Dalam Log Kegiatan Harian belum banyak kegiatan positif dilakukan oleh MRZ. MRZ lebih sering mengurung diri di kamar. Kegiatan harian dari

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	MRZ didominasi main <i>game online</i> dan tidur.
Merencanakan kegiatan yang menyenangkan dan menyusun jadwal kegiatan harian yang baru klien	Klien setuju untuk merencanakan kegiatan menyenangkan yang bisa dilakukan di rumah dengan konselor. Kegiatan ibadah menjadi pondasi utama kemudian diikuti kegiatan membantu orang tua.
Langkah dalam mengubah persepsi dan pikiran negatif kita adalah mulai melihat hal-hal baik di lingkungan dan menjadikan sebagian dari mereka bagian dari aktivitas kita sehari-hari.	MRZ berpikir banyak hal positif yang bisa dilaksanakan di rumah dan lingkungan seperti berolahraga.

Analisa dan Evaluasi Peneliti

Dalam kegiatan harian MRZ belum banyak kegiatan positif yang dilakukan. Kegiatan MRZ banyak didominasi dengan bermain *game* dan menarik diri dari kegiatan sosialnya. Berbagai kegiatan positif diperlukan oleh MRZ untuk meningkatkan suasana hati menjadi baik serta mengurangi *symptoms* escapism dan adiksi *game online*.

Tabel Sesi III Intervensi ICBT MRZ

Sesi III	Strategi Intervensi	Pencapaian
Mengidentifikasi Pikiran yang Tidak Membantu Medan	suasana hati klien	Suasana hati klien pada sesi ini buruk



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Perang Pikiran	berada pada skala 7.
kegiatan praktik di rumah	Kegiatan praktik dirumah sudah dilaksanakan oleh MRZ.
Distorsi kognitif	MRZ Mengalami <i>labelling</i> oleh orang tua dan beberapa guru, <i>labeling</i> sebagai anak nakal melekat pada diri MRZ.
Klien diminta membaca dan memahami Al-qur'an surat Al-Isra 17:9 dan Alfafir 35:6, Al-A'raf 7:96	MRZ membaca Al-Quran dengan baik beserta terjemahannya.
Teknik ABCDE A : Saat asyik bermain <i>game online</i> . B : Merasa senang dan hilangkan suntuk C : Permainan <i>game</i> tidak terkendali. D : Jika Bermain <i>game online</i> diteruskan menyebabkan <i>self defeating</i> (merusak diri) E : Saya main <i>game online</i> senangnya sementara tapi banyak buruk bagi diri saya.	MRZ Berpikir bahwa bermain <i>game online</i> memiliki dampak buruk bagi dirinya.
Menggunakan iman klien untuk menantang pikiran yang tidak berfungsi.	MRZ meyakini bahwa dekat dengan Allah akan dapat merubah perilakunya saat inni
Doa kontemplatif	MRZ Merasa

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

diperkenalkan

meningkat
semangatnya
setelah berdoa.

Analisa dan Evaluasi peneliti

Pada sesi ini MRZ sudah mampu berpikir tentang pikiran preokupasi karena keasyikan bermain *game online* yang memiliki dampak buruk bagi dirinya sendiri. Dalam sesi ini dapat berupa *irrational beliefs* yang dimiliki MRZ menjad rasional kembali.

Tabel Sesi IV Intervensi ICBT MRZ

Sesi IV	Strategi Intervensi	Pencapaian
Menantang Pikiran yang Tidak Membantu: Membawa pada pikiran Captive	Meninjau tugas rumah	Tugas rumah yang sudah dilaksanakan oleh MRZ. Seperti praktik doa, dzikir dan ayat memori
	Mengidentifikasi pikiran yang tidak membantu sesuai dengan gejala adiksi <i>game online</i>	Pikiran menarik diri dari lingkungan dengan mengurung diri di kamar untuk bermain <i>game online</i> merupakan <i>coping</i> semu dalam menghindari masalah yang dihadapi MRZ
	teknik ABCDE A: Sya bermain game setiap hari dikar bu B: ya apa lagi yang menarik dan bisa digunakan selain game Bu. C: Badan saya terasa sakit, kepala pusing. D: Apakah kamu berpikir itu dampak dari bermain game mu yang tidak terkedali E : Iya bu. Di HP banyak yang bisa	MRZ berpikir bahwa HP tidak hanya digunakan untuk bermain <i>game online</i> saja

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dilaksanakan selain bermain <i>game</i> , seperti membuat tugas daring	
Distorsi kognitif	Distorsi kognitif yang dialami MRZ <i>over generalization</i> dan <i>magnification</i> .
Berdiskusi dengan klien tentang cobaan dan kesengsaraan yang dihadapi oleh Nabi Muhammad (SAW) dan sahabatnya sebagai contoh betapa kuatnya Iman kepada Allah dapat menggerakkan menuju kehidupan yang bertujuan	MRZ memahami berbagai ujian yang dihadapi oleh nabi.
Konselor menggunakan keyakinan klien untuk menantang pikiran-pikiran yang tidak berfungsi baik melalui sumber dayanya (al Quran dan Hadits) atau melalui doa kontemplatif dan mindful sholat	MRZ memahami bahwa bermain <i>game online</i> merupakan tindakan yang tidak berguna.

Analisa dan Evaluasi peneliti

MRZ aktivitas sehari-hariannya hanya disibukan dengan bermain *game online*. MRZ mengalami distorsi kognitif apa yang menarik di HP selain bermain *game online*. Hal ini diatasi dengan Teknik ABCDE. *Game online* telah berdampak pada kehidupan MRZ.

Tabel Sesi V Intervensi ICBT MRZ

Sesi V	Strategi Intervensi	Pencapaian
Berurusan dengan Kehilangan	Meninjau kegiatan praktik rumah	Kegiatan praktik di rumah sudah dilaksanakan oleh MRZ
	Tinjauan skala mood mulai dari 0 hingga 10, di mana 0 adalah yang paling baik yang pernah Anda rasakan dalam hidup Anda dan 10 adalah yang terburuk	Suasana hati MRZ Berada dalam posisi 4 yang berarti pada kondisi baik.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Mengidentifikasi setiap kerugian (biologis, psikologis, sosial) sebagai akibat dari adiksi, termasuk kehilangan spiritual dan ini mirip dengan konsep <i>Filling-up the Heart with Positivites</i> (Tahalli)	Teridentifikasi beberapa nilai akademik menurun, kondisi fisik lemah, mata terasa sakit, MRZ Kehilangan hubungan kedekatan dengan orang tua. Badan MRZ terasa sakit. Kehilangan minat dan hobi sebelumnya.
Restrukturisasi kognitif menggunakan ayat-ayat dari Al-Quran digunakan berdasarkan " <i>Thought Log</i> " klien	Restrukturisasi dengan ayat al-Quran membuat transformasi pada perilaku adiksi game MRZ.

Analisa dan Evaluasi Peneliti

Pada sesi ini kehilangan yang dialami oleh pemain *game online*. mulai dari kehilangan spiritual dengan tidak menjalankan aktivitas ibadah, kemudian kehilangan biologis dimana mata dan tubuh MRZ mulai terasa sakit. Dan juga kehilangan hubungan pertemanan dan orang tua. Hal ini dapat teratasi dengan restrukturisasi kognitif.

Tabel Sesi VI Intervensi ICBT MRZ

Sesi VI	Strategi Intervensi	Pencapaian
Koping dengan Perjuangan Spiritual dan Emosi Negatif	Konselor mengidentifikasi perjuangan spritual klien selama sesi konseling ini	MRZ sudah berusaha untuk melaksanakan <i>memory verse</i> , dzikir, sholat, MRZ merasa tenang.
	Mengidentifikasi emosi negatif yang disebabkan adiksi <i>game online</i> .	Emosi <i>negative</i> yang sering muncul yaitu, marah dan sedih. Marah ketika diganggu bermain <i>game online</i> dan sedih ketika dimarahi oleh ayahnya.
	Meninjau kegiatan praktik di	Kegiatan praktik di

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

rumah	rumah yang telah dilaksanakan dengan baik
Melatih klien untuk melakukan pertobatan	MRZ berusaha memaafkan orang tuanya yang pernah menuduhnya mencuri padahal salah letak. MRZ berlatih memaafkan teman-temannya yang telah menyakitinya

Analisa dan Evaluasi Peneliti

Pada sesi enam ini emosi negatif klien dilatih dengan latihan memaafkan dan pertobatan. MRZ merasa disakiti oleh Ayahnya pernah dituduh oleh orang tuanya mencuri HP namun ternyata HP tersebut salah letak. Ibunya hanya memperhatikan adeknya. Emosi marah dan sedih sering dilarikan oleh MRZ dengan bermain *game online*. Dalam sesi ini rasa kecewa dan marah MRZ dikurangi dengan memaafkan. Symtoms deception/ berbohong dibantu pada sesi ini.

Tabel Sesi VII Intervensi ICBT MRZ

Sesi VII	Strategi Intervensi	Pencapaian
Syukur	Menjelaskan sesi hari ini yang disebut "Syukur"	MRZ mehami tentang makna dan manfaat bersyukur.
	Meninjau kegiatan praktik di rumah	MRZ melaksanakan pekerjaan rumah dengan baik
	Meninjau suasana hati klien dengan skala suasana hati Mingguan	Suasana Hati MRZ ada pada posisi 5 (baik)
	Menanyakan apakah klien bertemu dengan teman dari komunitas Muslim	MRZ belum menemukan teman dalam komunitas muslim
	Latihan menulis daftar rasa syukur	Dalam daftar rasa syukur MRZ dapat menulis dengan rinci daftar syukur yang dibuatnya dan MRZ merasakan



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	ketenangan dalam dirinya.
Restrukturisasi kognitif	MRZ tidak hanya berpikir hp tidak hanya untuk bermain game online saja.
<p>A : Saat menggunakan hp susah untuk tidak bermain game online.</p> <p>B : Tidak Ada yang menarik dimainkan di HP selain bermain game online.</p> <p>C : Pikiran MRZ hanya untuk bermain game online saja.MRZ juga menjadi semakin dekat dengan orang tua.</p> <p>D : Terdapat manfaat HP selain bermain game online, dapat digunakan ,</p> <p>E ; iya Bu, banayka aplikasi yang dapat digunnakan di HP selain bermai game online.</p>	

Analisa dan Evaluasi Peneliti

Pada sesi VII ini klien melaksanakan konseling dengan aktif. Klien mampu berkomunikasi dengan konselor tentang rasa syukur yang dimilikinya setelah dilatih rasa syukur. Dan konselor merestruktutrisasi *cognitive* partiseipan tentang *lost of control* dalam bermain game online. serta konselor dengan latihan syukur mengurangi mood negatif yang dimiliki oleh MRZ.

Tabel Sesi VIII Intervensi ICBT MRZ

Sesi VIII	Strategi Intervensi	Pencapaian
Altruisme dan Kemurahan Hati	Penjelasan tentang "Altruisme dan Kemurahan Hati"	MRZ memahami altruism merupakan tindakakn ketulusan yang dilakukan untuk orang lain, serta kemurahan hati akan membantu dalam menyelesaikan permasalahannya

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	saat ini
Meninjau kegiatan praktik di rumah	Kegiatan praktik di rumah sudah dilaksanakan oleh MRZ.
Mengeplorasi altruisme yang pernah dilakukan oleh klien	MRZ belum pernah melakukan tindakan altruisme.
Melatih altruism klien	MRZ memahami banyak tindakan altruisme dan kemurahan yang dapat dilaksanakannya.
Mengurangi respons paling umum pada masalah dengan <i>game online</i> adalah "siklus rasa bersalah dan pembersihan	Rasa bersalah MRZ terhadap orang tuanya karena pernah mencuri uang orang tuanya.
Mengisi kembali klien dengan atribut positif	MRZ menyadari dalam membuka lembar baru akan membuat attribute positif dalam mdirinya

Analisa dan Evaluasi Peneliti

Tindakan altruism dapat mengisi atribut positif pada diri MRZ. Oleh karena itu diperlukan tindakan MRZ dilatih untuk dapat memberi sedekah dengan tulus kepada orang lain. Hal ini dapat meredam sifat egoism yang dimiliki oleh MRZ. Berbagai atribut positif terisi pada diri MRZ sehingga tercipta transformasi perilaku.

Tabel Sesi IX Intervensi ICBT MRZ

Sesi IX	Strategi Intervensi	Pencapaian
Relasi Stress dan Pertumbuhan Spritual	menjelaskan sesi hari ini disebut "Relasi Stres dan Pertumbuhan Spiritual."	MRZ memahami tentang topik intervensi sesi ini
	Meninjau kegiatan praktik yang dilaksanakan di rumah	Kegiatan praktik di rumah sudah dilaksanakan
	Tinjau <i>Mood Rating Scale</i>	Susana hati MRZ berada di posisi 5 yaitu baik.
	Masalah komorbid terkait adiksi <i>game online</i> diatasi	Berbagai permasalahan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	keluarga membuat MRZ tersakiti seperti permasalahan dengan orang tua yang main tampar, permasalahan dengan kawan pergaulan.
Konsep spiritual dan stres terkait-pertumbuhan berdasarkan dua narasi yang sangat penting dalam Al-Qur'an tentang nabi Yusuf (As) dan Ayub (As). Klien didorong untuk mengevaluasi diri (Muhasabah)	Klien memahami begitu berat cobaan yang dihadapi Nabi. MRZ merasa sudah banyak kesalahan yang dilakukannya. Berbagai kenakalan yang dilakukannya seperti bolos sekolah untuk bermain <i>game online</i> .

Analisa dan Evaluasi Peneliti

MRZ sudah melakukan berbagai perjuangan pritual untuk mencapainya. Meskipun perjuangan ini terasa sulit oleh MRZ karena merubah habitual yang begitu kuat dalam dirinya, namun MRZ mampu melewatinya. *Symptoms problems* yang ditimbulkan oleh adiksi *game online* diatasi pada sesi sembilan ini.

Tabel Sesi X Intervensi ICBT MRZ

Sesi X	Strategi Intervensi	Pencapaian
Harapan dan Pencegahan Kambuh	sesi terakhir yang disebut " <i>Hope and Relapse Prevention</i> "	MRZ memahami tentang harapan dan pencegahan kambuh,
	Tinjauan kegiatan praktik di rumah	Kegiatan praktik diruh dilaksanakan MRZ dengan aktif.
	Meninjau kembali apa yang telah dipelajari klien selama sepuluh minggu terakhir dan sumber daya spiritual yang dimiliki klien.	MRZ merasa bahwa <i>tools</i> selama sepuluh sesi ini sangat membantu dalam mentransformasi perilakunya.
	Peningkatan kesadaran klien	Klien menyadari

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tentang faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kecanduan.	kurangnya kegiatan positif dapat membuat ia kecanduan <i>game online</i> .
Mengembangkan harapan klien	MRZ berharap dapat menjadi anak yang lebih baik.
mendorong klien untuk menemukan tujuan dan makna	Tujuan klien yang baru fokus untuk sekolah dan dapat melanjutkan pendidikan ke SMK nantinya.
kembali pemikiran dan perilakunya dengan merujuk pada Alqur'an dan Hadis.	Klien menyadari bahwa pikiran-pikiran baik akan membawa kepada suasana hati yang baik. Pikiran yang buruk akan membawa kepada suasana hati yang buruk
Pemeliharaan dan pencegahan kambuh adiksi <i>game online</i>	MRZ menyadari bahwa alat dalam ICBT akan selalu dilaksanakan untuk mencegah kambuh dari adiksi <i>game online</i> .

Analisa dan Evaluasi Peneliti

Pada sesi sepuluh ini MRZ dilatih untuk memiliki makna dan tujuan dalam kehidupannya. MRZ menyatakan bahwa ICBT membantunya untuk mengurangi kecanduan *game online*. Dari hasil post-test menunjukkan bahwa MRZ mengalami penurunan adiksi *game online*.

e. Hasil Intervensi Terhadap MRZ

Tabel Hasil Intervensi Terhadap MRZ

No	Aspek Pengukuran	Pre-test	Post-test	Keterangan
1	<i>Preoccupation/salience</i>	4	2	Menurun
2	<i>Withdrawal symptoms</i>	4	2	Menurun
3	<i>Tolerance</i>	4	2	Menurun

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4	<i>Loss of control</i>	4	2	Menurun
5	<i>Giving up other activies</i>	3	2	Menurun
6	<i>Problems</i>	4	2	Menurun
7	<i>Deception</i>	3	2	Menurun
8	<i>Escapism/mood modifications</i>	4	2	Menurun
9	<i>Negative Consequences</i>	4	2	Menurun
	<i>Adiksi game online</i>	34	18	Menurun

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun

ISLAMIC COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (ICBT)
UNTUK MENURUNKAN ADIKSI GAME ONLINE PADA SISWA SMP NEGERI 23 PEKANBARU
DATA KELOMPOK KONTROL

DATA PRETEST

NO	NAMA PARTISIPAN	ITEM 1	ITEM 2	ITEM 3	ITEM 4	ITEM 5	ITEM 6	ITEM 7	ITEM 8	ITEM 9	Total Skor
1	GC	5	5	4	5	4	4	4	5	4	40
2	IH	3	3	4	3	5	4	5	5	5	37
3	FKR	4	4	4	4	5	4	4	4	4	37
4	AAJ	3	4	4	4	4	5	3	5	3	35
5	FF	3	3	3	4	4	4	4	5	4	34

DATA POSTEST

NO	NAMA PARTISIPAN	ITEM 1	ITEM 2	ITEM 3	ITEM 4	ITEM 5	ITEM 6	ITEM 7	ITEM 8	ITEM 9	Total Skor
1	GC	4	3	4	3	5	4	4	3	5	35
2	IH	3	3	4	4	4	3	4	5	5	35
3	FKR	4	4	4	4	5	4	4	5	4	38
4	AAJ	4	5	3	5	5	5	4	5	4	40
5	FF	4	4	4	4	5	3	3	4	3	34



Internet Gaming Disorder Scale–Short-Form (IGDS9-SF) (Pontes & Griffiths, 2015)

Nama :
 Tempat/ Tanggal Lahir :
 No HP/WA Aktif :
 Jenis Kelamin :
 Kelas :
 Tanggal Pengisian :

Petunjuk:

Pertanyaan-pertanyaan ini akan menanyakan tentang aktivitas permainan anda selama setahun terakhir (12 bulan terakhir). Dengan aktivitas *game*, kami memahami aktivitas terkait *game* apa pun yang telah diputar baik dari komputer / laptop atau dari konsol *game* atau perangkat jenis apa pun lainnya (mis. Ponsel, tablet, dll.)

	Tidak Pernah	Jarang	Kadang- Kadang	Sering	Sangat Sering
1. Apakah anda merasa sibuk dengan perilaku bermain <i>game</i> anda? (Beberapa contoh: Apakah anda berpikir tentang aktivitas <i>game</i> sebelumnya atau mengantisipasi sesi <i>game</i> berikutnya? Apakah anda berpikir <i>game</i> telah menjadi aktivitas dominan dalam kehidupan sehari-hari anda?)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Apakah anda merasa lebih mudah tersinggung, cemas, atau bahkan sedih ketika anda mencoba mengurangi atau menghentikan aktivitas bermain <i>game</i> Anda?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Apakah anda merasa perlu menghabiskan lebih banyak waktu bermain <i>game</i> untuk mencapai kepuasan atau kesenangan?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Apakah anda gagal secara sistematis saat mencoba mengendalikan atau menghentikan aktivitas bermain <i>game</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun

anda?

5. Apakah anda kehilangan minat pada hobi sebelumnya dan kegiatan hiburan lainnya karena keterlibatan dengan game?
6. Pernahkah anda melanjutkan aktivitas bermain *game* meskipun tahu itu menyebabkan masalah antara anda dan orang lain?
7. Pernahkah Anda berbohong kepada anggota keluarga, terapis, atau orang lain karena jumlah aktivitas bermain anda?
8. Apakah anda bermain untuk sementara waktu melarikan diri atau melepaskan *mood* negatif (misalnya, Ketidakberdayaan, rasa bersalah, kecemasan)?
9. Apakah anda pernah membahayakan atau kehilangan hubungan penting, pekerjaan, atau kesempatan pendidikan atau karier karena aktivitas bermain *game* ?

Tidak
Pernah

Jarang

Kadang-
Kadang

Sering

Sangat
Sering

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

TTD

(

)



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta Milik UIN Suska Riau
Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

HASIL Uji VALIDITAS DAN REABILITAS

		I.1	I.2	I.3	I.4	I.5	I.6	I.7	I.8	I.9	Jumlah
I.1	Pearson Correlation	1	.485**	.719**	.706**	.418	.288	.326	.654**	.404	.886**
	Sig. (2-tailed)		.007	.000	.000	.021	.123	.079	.000	.027	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
I.2	Pearson Correlation	.485**	1	.205	.476**	.213	.123	.517**	.172	.422*	.553**
	Sig. (2-tailed)	.007		.277	.008	.259	.518	.003	.362	.020	.002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
I.3	Pearson Correlation	.719**	.205	1	.333	.509**	.315	-.021	.531**	.335	.724**
	Sig. (2-tailed)	.000	.277		.072	.004	.090	.911	.003	.070	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
I.4	Pearson Correlation	.706**	.476**	.333	1	.166	.031	.523**	.413	.273	.666**
	Sig. (2-tailed)	.000	.008	.072		.380	.872	.003	.023	.145	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
I.5	Pearson Correlation	.418	.213	.509**	.166	1	.496**	.112	.262	.706**	.615**
	Sig. (2-tailed)	.021	.259	.004	.380		.005	.555	.162	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
I.6	Pearson Correlation	.288	.123	.315	.031	.496**	1	.069	.450**	.631**	.565**
	Sig. (2-tailed)	.123	.518	.090	.872	.005		.718	.013	.000	.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
I.7	Pearson Correlation	.326	.517**	-.021	.523**	.112	.069	1	.113	.321	.416
	Sig. (2-tailed)	.079	.003	.911	.003	.555	.718		.551	.083	.022
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
I.8	Pearson Correlation	.654**	.172	.531**	.413	.262	.450**	.113	1	.161	.749**
	Sig. (2-tailed)	.000	.362	.003	.023	.162	.013	.551		.396	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
I.9	Pearson Correlation	.404	.422*	.335	.273	.706**	.631**	.321	.161	1	.627**
	Sig. (2-tailed)	.027	.020	.070	.145	.000	.000	.083	.396		.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Jumlah	Pearson Correlation	.886**	.553**	.724**	.666**	.615**	.565**	.416	.749**	.627**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.002	.000	.000	.000	.001	.022	.000	.000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

UIN SUSKA RIAU

Reliability 30 Sampel Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.816	9

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
I.1	1.8333	.87428	30
I.2	1.3667	.71840	30
I.3	1.9000	.95953	30
I.4	1.5333	.81931	30
I.5	1.2667	.69149	30
I.6	1.4667	.73030	30
I.7	1.2333	.50401	30
I.8	2.8000	1.44795	30
I.9	1.2333	.50401	30

Explore Skor

Case Processing Summary

		Valid		Cases Missing		Total	
Skor		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pretest	Eksperimen	5	100.0%	0	0.0%	5	100.0%
	Kontrol	5	100.0%	0	0.0%	5	100.0%
Posttest	Eksperimen	5	100.0%	0	0.0%	5	100.0%
	Kontrol	5	100.0%	0	0.0%	5	100.0%

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Skor		Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pretest	Eksperimen	.335	5	.069	.860	5	.228
	Kontrol	.231	5	.200	.943	5	.685
Posttest	Eksperimen	.310	5	.131	.871	5	.272
	Kontrol	.312	5	.127	.881	5	.314

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest	Based on Mean	.031	1	8	.864
	Based on Median	.039	1	8	.848
	Based on Median and with adjusted df	.039	1	7.924	.848
	Based on trimmed mean	.058	1	8	.816
Posttest	Based on Mean	.212	1	8	.658
	Based on Median	.025	1	8	.878
	Based on Median and with adjusted df	.025	1	7.762	.878
	Based on trimmed mean	.186	1	8	.678

T-Test

Group Statistics

	Skor	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest	Eksperimen	5	36.2000	2.28035	1.01980
	Kontrol	5	36.6000	2.30217	1.02956
Posttest	Eksperimen	5	15.8000	2.16795	.96954
	Kontrol	5	36.4000	2.50998	1.12250

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference Lower Upper
Pretest	Equal variances assumed	.031	.864	-.276	8	.790	-.40000	1.44914	-3.74172 2.94172
	Equal variances not assumed			-.276	7.999	.790	-.40000	1.44914	-3.74177 2.94177
Posttest	Equal variances assumed	.212	.658	-13.889	8	.000	-20.60000	1.48324	-24.02036 -17.17964
	Equal variances not assumed			-13.889	7.834	.000	-20.60000	1.48324	-24.03299 -17.16701

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Explore Ngain Score Kategori

Descriptives

	Kategori		Statistic	Std. Error
Persentase	Eksperimen	Mean	69.7061	3.86966
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	58.9622
			Upper Bound	80.4500
		5% Trimmed Mean	69.5956	
		Median	70.9677	
		Variance	74.871	
		Std. Deviation	8.65283	
		Minimum	59.26	
		Maximum	82.14	
		Range	22.88	
		Interquartile Range	15.24	
		Skewness	.409	.913
		Kurtosis	.189	2.000
	Kontrol	Mean	-8.8571	25.21095
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	-78.8540
			Upper Bound	61.1397
		5% Trimmed Mean	-7.0635	
		Median	.0000	
		Variance	3177.959	
		Std. Deviation	56.37339	
		Minimum	-100.00	
		Maximum	50.00	
		Range	150.00	
		Interquartile Range	92.14	
		Skewness	-1.230	.913
		Kurtosis	2.113	2.000

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Explore

Descriptives

			Statistic	Std. Error
Eksperimen	Mean		.6971	.03160
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	.6158	
		Upper Bound	.7783	
	5% Trimmed Mean		.6960	
	Median		.7034	
	Variance		.006	
	Std. Deviation		.07739	
	Minimum		.59	
	Maximum		.82	
	Range		.23	
	Interquartile Range		.11	
	Skewness		.412	.845
	Kurtosis		.915	1.741
Kontrol	Mean		-.0886	.20585
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	-.6177	
		Upper Bound	.4406	
	5% Trimmed Mean		-.0706	
	Median		-.0443	
	Variance		.254	
	Std. Deviation		.50422	
	Minimum		-1.00	
	Maximum		.50	
	Range		1.50	
	Interquartile Range		.63	
	Skewness		-1.237	.845
	Kurtosis		2.599	1.741

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

1. Mohon diisi identitas Bapak/Ibu secara lengkap!
2. Berilah nilai pada kolom penilaian yang paling sesuai dengan pendapat Bapak/Ibu!
 - 1 = Tidak memadai
 - 2 = Kurang memadai
 - 3 = Cukup memadai
 - 4 = Memadai
 - 5 = Sangat memadai
3. Di bagian akhir aspek yang dinilai, telah disediakan kolom saran/komentar. Bapak/Ibu boleh memberikan saran/komentar demi perbaikan Manual Intervensi *Islamic Cognitive Behavioral Therapy*
4. Pada bagian terakhir lembar validasi tercantum bagian kesimpulan. Lingkarilah pilihan yang ada sesuai dengan nilai dari angket yang telah Bapak/Ibu isi!

No.	Pernyataan	Skala Pilihan				
		1	2	3	4	5
A.	Kelayakan Isi					
1.	Rumusan judul Manual Intervensi ICBT jelas				✓	
2.	Pengantar Manual Intervensi ICBT sesuai				✓	
3.	Manual Intervensi ICBT mencantumkan pendahuluan yang rasional				✓	
4.	Manual Intervensi ICBT berisi kondisi lapangan serta maksud dan tujuan				✓	
5.	Manual Intervensi berisi sistematika model ICBT yang jelas				✓	
6.	Uraian Manual Intervensi ICBT tersistematika secara lengkap dan mudah dipahami				✓	
7.	Manual Intervensi ICBT mencantumkan kriteria adiksi game online				✓	
8.	Manual Intervensi ICBT mencantumkan langkah-langkah implementasinya dengan contoh yang jelas				✓	
9.	Materi dan pembahasan dalam Manual Intervensi ICBT praktis dan dapat dilakukan guru bimbingan dan konseling				✓	



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

10.	Isi Manual Intervensi ICBT memuat 10 Sesi Konseling			✓		
11.	Manual Intervensi ICBT memuat teori pendukung				✓	
12.	Isi Manual Intervensi ICBT tidak bertentangan dengan teori tentang nilai-nilai sosial dan moral.				✓	
13.	Manual Intervensi ICBT memuat evaluasi dan indikator keberhasilannya.				✓	
14.	Penjelasan dalam Manual Intervensi ICBT menunjukkan bahwa pelaksanaannya efisien dari aspek waktu dan efektif merubah tingkah laku siswa ke arah positif.				✓	
B. Kebahasaan						
15.	Bahasa yang digunakan dalam Manual Intervensi ICBT komunikatif.			✓		
16.	Pesan yang disampaikan dalam Manual Intervensi ICBT ini dapat diterima dengan mudah oleh pembaca.				✓	
17.	Bahasa yang digunakan dalam Manual Intervensi ICBT sederhana, tepat dan tidak bertele-tele.				✓	
18.	Bahasa yang digunakan dalam Manual Intervensi ICBT memenuhi kaidah Ejaan yang Disempurnakan (EYD).				✓	
19.	Istilah dan kata yang digunakan dalam Manual Intervensi ICBT mudah dipahami.			✓		
20.	Kalimat dan paragraf yang ada dalam Manual Intervensi ICBT memenuhi kaidah penulisan bahasa Indonesia yang baku.				✓	
C. Kegrafikaan						
21.	Jenis huruf yang digunakan tepat, konsisten, dan mudah dibaca.			✓		
22.	Penggunaan huruf kapital dan huruf kecil dalam Manual Intervensi ICBT sudah tepat (sesuai dengan EYD).				✓	
23.	Ukuran huruf dalam Manual Intervensi ICBT sudah tepat.				✓	
24.	Warna huruf dalam Manual Intervensi ICBT sudah sesuai.				✓	
25.	Desain tampilan tabel dan gambar dalam Manual Intervensi ICBT ini sudah tepat.			✓		
26.	Desain tampilan sampul depan dan belakang Manual Intervensi ICBT sudah sesuai.				✓	
27.	Manual Intervensi ICBT menggunakan kertas berwarna putih dan dicetak sesuai dengan ukuran standar.				✓	
28.	Sampul depan dan belakang pada Manual Intervensi				✓	



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

ICBT menggunakan kertas yang tepat.									
Jumlah									
Total Akhir									
107									

(Modifikasi dari sumber bacaan: Atmazaki, 2013; Richard dan Rodgers, 2002 Suryanta, 2014; Darmansyah, 2011; Nugroho dan Hafrizon, 2010; Sitepu, 2014)

Saran/Komentar

Keterangan Instrumen: (Lingkariilah!)

- A : Manual Intervensi ICBT sangat layak digunakan dengan jumlah rentangan skor ≥ 120
- B : ~~Manual Intervensi ICBT layak digunakan dengan sedikit revisi dengan jumlah rentangan skor 97-119~~
- C : Manual Intervensi ICBT cukup layak digunakan dengan tingkat revisi yang sedang dengan jumlah rentangan skor 74 - 96
- D : Manual Intervensi ICBT kurang layak digunakan karena memiliki tingkat revisi yang banyak dengan jumlah rentangan skor 51-73
- E : Manual Intervensi ICBT sangat tidak layak digunakan karena memiliki tingkat revisi yang sangat banyak dengan jumlah rentangan skor 28-50

Pekanbaru, 10 Juni 2020

Validator

Prof. Dr. H. H. H. M. Ag.

NIP. 197208202006091002



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

INSTRUMEN VALIDASI MANUAL INTERVENSI ISLAMIC COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY

Validator : Dr. Amirah Diniaty, M.Pd, Kons
 Instansi : UIN Suska Riau
 Jabatan : Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Petunjuk:

1. Mohon diisi identitas Bapak/Ibu secara lengkap!
2. Berilah nilai pada kolom penilaian yang paling sesuai dengan pendapat Bapak/Ibu!
 - 1 = Tidak memadai
 - 2 = Kurang memadai
 - 3 = Cukup memadai
 - 4 = Memadai
 - 5 = Sangat memadai
3. Di bagian akhir aspek yang dinilai, telah disediakan kolom saran/komentar. Bapak/Ibu boleh memberikan saran/komentar demi perbaikan Manual Intervensi Islamic Cognitive Behavioral Therapy
4. Pada bagian terakhir lembar validasi tercantum bagian kesimpulan. Lingkarilah pilihan yang ada sesuai dengan nilai dari angket yang telah Bapak/Ibu isi!

No.	Pernyataan	Skala Pilihan				
		1	2	3	4	5
A.	Kelayakan Isi					
1.	Rumusan judul Manual Intervensi ICBT jelas				√	
2.	Pengantar Manual Intervensi ICBT sesuai				√	
3.	Manual Intervensi ICBT mencantumkan pendahuluan yang rasional				√	
4.	Manual Intervensi ICBT berisi kondisi lapangan serta maksud dan tujuan				√	
5.	Manual Intervensi berisi sistematika model ICBT yang jelas				√	
6.	Uraian Manual Intervensi ICBT tersistematika secara lengkap dan mudah dipahami				√	
7.	Manual Intervensi ICBT mencantumkan kriteria adiksi game online				√	
8.	Manual Intervensi ICBT mencantumkan langkah-langkah implementasinya dengan contoh yang jelas				√	
9.	Materi dan pembahasan dalam Manual Intervensi ICBT praktis dan dapat dilakukan guru bimbingan dan konseling			√		



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

0.	Isi Manual Intervensi ICBT memuat 10 Sesi Konseling				√	
1.	Manual Intervensi ICBT memuat teori pendukung				√	
2.	Isi Manual Intervensi ICBT tidak bertentangan dengan teori tentang nilai-nilai sosial dan moral.				√	
3.	Manual Intervensi ICBT memuat evaluasi dan indikator keberhasilannya.				√	
4.	Penjelasan dalam Manual Intervensi ICBT menunjukkan bahwa pelaksanaannya efisien dari aspek waktu dan efektif merubah tingkah laku siswa ke arah positif.				√	
B.	Kebahasaan					
5.	Bahasa yang digunakan dalam Manual Intervensi ICBT komunikatif.				√	
16.	Pesan yang disampaikan dalam Manual Intervensi ICBT ini dapat diterima dengan mudah oleh pembaca.				√	
17.	Bahasa yang digunakan dalam Manual Intervensi ICBT sederhana, tepat dan tidak bertele-tele.				√	
18.	Bahasa yang digunakan dalam Manual Intervensi ICBT memenuhi kaidah Ejaan yang Disempurnakan (EYD).				√	
19.	Istilah dan kata yang digunakan dalam Manual Intervensi ICBT mudah dipahami.			√		
20.	Kalimat dan paragraf yang ada dalam Manual Intervensi ICBT memenuhi kaedah penulisan bahasa Indonesia yang baku.				√	
C.	Kegrafikaan					
21.	Jenis huruf yang digunakan tepat, konsisten, dan mudah dibaca.				√	
22.	Penggunaan huruf kapital dan huruf kecil dalam Manual Intervensi ICBT sudah tepat (sesuai dengan EYD).				√	
23.	Ukuran huruf dalam Manual Intervensi ICBT sudah tepat.				√	
24.	Warna huruf dalam Manual Intervensi ICBT sudah sesuai.				√	
25.	Desain tampilan tabel dan gambar dalam Manual Intervensi ICBT ini sudah tepat.			√		
26.	Desain tampilan sampul depan dan belakang Manual Intervensi ICBT sudah sesuai.				√	
27.	Manual Intervensi ICBT menggunakan kertas berwarna putih dan dicetak sesuai dengan ukuran standar.				√	
28.	Sampul depan dan belakang pada Manual Intervensi ICBT menggunakan kertas yang tepat.				√	



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Jumlah	Total Akhir	9	100
109			

Modifikasi dari sumber bacaan: Atmazaki, 2013; Richard dan Rodgers, 2002 Suryanta, 2014; Darmansyah, 2011; Nugroho dan Hafrizon, 2010; Sitepu, 2014)

Saran/Komentar

istilah asing yang digunakan dalam manual ini sebaiknya dijelaskan versi Indonesianya sehingga lebih dipahami oleh pengguna.

Peterson Instrumen: (Lingkariilah!)

A: Manual Intervensi ICBT sangat layak digunakan dengan jumlah rentangan skor ≥ 120

B: Manual Intervensi ICBT layak digunakan dengan sedikit revisi dengan jumlah rentangan skor 97-119

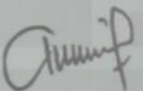
C: Manual Intervensi ICBT cukup layak digunakan dengan tingkat revisi yang sedang dengan jumlah rentangan skor 74 - 96

D: Manual Intervensi ICBT kurang layak digunakan karena memiliki tingkat revisi yang banyak dengan jumlah rentangan skor 51-73

E: Manual Intervensi ICBT sangat tidak layak digunakan karena memiliki tingkat revisi yang sangat banyak dengan jumlah rentangan skor 28-50

Pekanbaru, 9 September 2020

Validator



Dr. Amirah Diniaty, M.Pd, Kons

NIP. 19751115 2003122001

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

ICBT menggunakan kertas yang tepat.									
Jumlah									
Total Akhir								109	

(Modifikasi dari sumber bacaan: Atmazaki, 2013; Richard dan Rodgers, 2002 Suryanta, 2014; Darmansyah, 2011; Nugroho dan Hafrizon, 2010; Sitepu, 2014)

Saran/Komentar

Keterangan Instrumen: (Lingkirlah!)

- A : Manual Intervensi ICBT sangat layak digunakan dengan jumlah rentangan skor ≥ 120
- B : Manual Intervensi ICBT layak digunakan dengan sedikit revisi dengan jumlah rentangan skor 97-119
- C : Manual Intervensi ICBT cukup layak digunakan dengan tingkat revisi yang sedang dengan jumlah rentangan skor 74 - 96
- D : Manual Intervensi ICBT kurang layak digunakan karena memiliki tingkat revisi yang banyak dengan jumlah rentangan skor 51-73
- E : Manual Intervensi ICBT sangat tidak layak digunakan karena memiliki tingkat revisi yang sangat banyak dengan jumlah rentangan skor 28-50

Pekanbaru, 11 Juli 2020

Validator

(Ar. Vivian Shafah, M.Si)

NIP.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Penulis bernama Aidia Rasyid, lahir pada tanggal 13 Agustus 1990. Penulis merupakan anak ketiga dari empat bersaudara dari pasangan bapak Syafi'i M. Nur dan ibu Sahniwar. Penulis tumbuh dilingkungan keluarga yang sederhana. Penulis merupakan ASN dan Praktisi Konseling Pendidikan di SMP Negeri 23 Pekanbaru. Kemudian pada tahun 2018 penulis melanjutkan studi ke Jurusan Psikologi Konsentrasi Psikologi Pendidikan pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Penulis melakukan penelitian di SMP Negeri 23 Pekanbaru dengan judul "*Islamic Cognitive Behavioral Therapy* Untuk Menurunkan Adiksi *Game Online* Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 23 Pekanbaru".